

# GO FOR MORE

Ausgabe 64 Januar/Februar 2019

[www.goformore.eu](http://www.goformore.eu)

## **DAS ETHOS DES FOTOGRAFEN FRANK KELLER**

Wenn das Objekt zum  
Subjekt wird.

## *IM LAND DES ADLERS, IM LAND DER SONNE*

Über einen Trip durch  
Albanien, der alles  
andere als Mainstream war.

## **MIT DER MUSIK AUFGEWACHSEN**

Alxel Nagel wurde mit dem  
Deutschen Rock & Pop  
Preis 2018 ausgezeichnet.

**„DAS LEBEN MUSS IN  
EINEN KOFFER PASSEN.“**

XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX

Bei uns geht es:  
nach oben.



Sie wollen Menschen in Finanzfragen aller Art unterstützen und ihnen helfen, die richtigen Entscheidungen hinsichtlich Absicherung und Vorsorge zu treffen? Werden Sie Vermögensberater bei der Deutschen Vermögensberatung. Sie erhalten eine fundierte Ausbildung. In unserem professionellen und intensiven Coaching entwickeln Sie sich fachlich

und persönlich laufend weiter. So eine perfekte Kombination aus profitabler Selbstständigkeit und idealen Rahmenbedingungen finden Sie nur bei Deutschlands größter eigenständigen Finanzberatung.

Kontaktieren Sie mich: Mein Team und ich freuen uns auf Sie!

Büro für  
Deutsche Vermögensberatung

**Volker Schmid**

Martin-Luther-Weg 4  
73527 Schwäbisch Gmünd  
Telefon 0171 3257042  
Volker.Schmid@dvag.de



**Deutsche  
Vermögensberatung**  
Vermögensaufbau für jeden!

# EDITORIAL

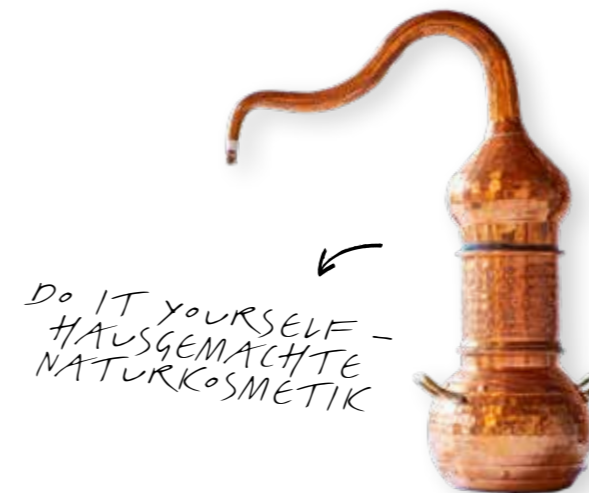


Susanne Rötter,  
Chefredakteurin

Dimitrios Gorlas,  
Herausgeber

Wer träumt nicht von finanzieller Unabhängigkeit? Auch ohne den ersehnten Lottogewinn ist dies möglich. Das zeigen uns zumindest die Frugalisten. Das Wort frugal bezieht sich auf die Lebensweise und beschreibt diese als bescheiden, einfach und eben nicht üppig. Wie viel man bei so einer intelligenten Lebensart sparen kann und was man dabei gewinnt, außer dem dicken Bankkonto, erzählt uns in dieser Ausgabe Inés Hermann. Wir haben sie getroffen und hatten ein unglaublich gutes und inspirierendes Gespräch. Vielleicht lässt auch Ihr Euch von diesen Ideen anregen. Ihre minimalistische Lebensart bringt zwei Vorteile: Sie schenkt Freiheit und erhält die Umwelt. Wer Ressourcen schonen möchte und erkannt hat, dass das echte Fair Trade die Secondhandware ist, sollte mal die a.l.s.o. in Schwäbisch Gmünd besuchen. Ob Möbelbörse oder Bücherantiquariat – der Verein beherbergt so manchen Schatz. Ein Besuch des dazugehörigen Kulturcafés lohnt sich immer. Veranstaltungen wird es auch im Jahr 2019 wieder viele geben.

Axel Nagel aus Schwäbisch Gmünd ist Sänger, Gitarrist und Performer. Abseits des kommerziellen Mainstreams musiziert er seit 20 Jahren in verschiedenen Bands – und das mit Erfolg: So erhielt er jüngst im Rahmen des „Deutschen Rock- und Pop-Preises“ den „Deutschen Singer-Songwriter Preis 2018“. Mehr zu seiner Kunst in dieser Ausgabe. Im Untergöringer Schloss hat Kuratorin Heidi Hahn auf 1000 Quadratmetern mit viel Respekt und Empathie Dokumente und Arbeiten von Künstlerinnen und Künstlern platziert, die aus ihren Heimatländern flüchten mussten und in Deutschland eine neue Bleibe gefunden haben. Die Ausstellung „IDENTITY – Kunst sucht Heimat“ ist noch bis Ende Januar zu sehen und zeigt auch Positionen von Flüchtlingen, die erst nach ihrer Ankunft in Deutschland begonnen haben, ihre schweren Traumata durch die Kunst zu verarbeiten und die oftmals Erschütterndes preis geben. Wer seine Stimme gegen Rechts erheben will, findet in dieser Ausgabe eine Möglichkeit. Lasst das Jahr 2019 nicht nur das Jahr der vielen Möglichkeiten werden. Wir haben uns entschieden verbindlich zu sein und Rückgrat zu beweisen. Nachahmen erwünscht! Viel Freude mit der neuen Ausgabe!



Du möchtest mehr zu diesem **Thema** erfahren?  
Dann geh auf die **Seite 18**.

Dimitrios Gorlas

Susanne Rötter

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** GO FOR MORE Verlag, Dimitrios Gorlas, Freudental 14, 73525 Schwäbisch Gmünd, Tel.: 0 71 71 / 998 27 20, Fax: 0 71 71 / 998 27 96, info@goformore.eu, www.goformore.eu // **Chefredaktion:** Susanne Rötter & Dimitrios Gorlas // **Marketing:** Susanne Rötter // **Verkauf:** Susanne Rötter // **Freie Mitarbeit:** Angelika Schieber // **Fotograf:** Andreas Wegelin, Volker Adler // **Redaktion:** Susanne Rötter, Wolfgang Nußbaumer M.A. (John Wolf), Dr. Christian Liederer, Dimitrios Gorlas // **Cover:** Andreas Wegelin // **Grafik:** Freistil Design, www.frei-stil-design.de // **Projektleitung:** Susanne Rötter und Dimitrios Gorlas // **Bilder Pixabay:** Seite 13: Noline Maes Seite, 16: Errin Gjata und Wendall, Seite 19 Jona Mora

UNSER PRODUKTLIEBLING

# La Capsule Hydratante

LA BIOSTHETIQUE®  
PARIS



SKIN CARE  
*Beauty Express*

Hyaluronsäure und Feuchtigkeitsspender aus den Tiefen des Meeres glätten die Haut, binden nachhaltig Feuchtigkeit in der Haut und beugen mit natürlichem Zellschutz vorzeitiger Hautalterung vor. Für einen frischen, klaren Teint.

**MERALEMIR**

HAARE · KOSMETIK · SCHÖNHEIT

Westlicher Stadtgraben 22 · 73430 Aalen · Telefon 07361 376699 · info@salon-meralemir.de · www.salon-meralemir.de

- Lippenbehandlung - vollere, sinnlichere Lippen können per Injektion mittels eines Hyaluronsäure-fillers modelliert werden. Dabei legen wir Wert auf ein natürlich wirkendes Ergebnis.
- Falten- und Volumenbehandlung - für ein jugendlicheres, entspannteres Erscheinungsbild werden oberflächliche und tiefere Falten oder Volumendefizite mit unterschiedlich stark vernetzten Hyaluronsäurefillern behandelt.
- Microneedling & Mesotherapie
- Profhilo®- Therapie mit hochreiner, höchst konzentrierter Hyaluronsäure
- Fadenlifting



gorlas aesthetic

GORLAS AESTHETIK  
Heilpraktikerin  
Zollplatz 19, 73547 Lorch  
Tel.: 07172 / 21674  
www.gorlas-aesthetik.de



# INHALT

30

XXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

- 24 **A.L.S.O**  
*Der Verein a.l.s.o. bietet seit über 30 Jahren Menschen in Schwäbisch Gmünd und der Region Ostwürttemberg neue Perspektiven.*

## KUNST & KULTUR

- 26 **„AUSSERHALB VON FAHRZEUGEN“**  
*Axel Nagel aus Schwäbisch Gmünd: Sänger, Gitarrist und Performer im Porträt.*
- 28 **WOLFS REVIER**  
*Im Bann der Bilder*
- 29 **NEED 2 HAVE**  
*Einen Liebling entdecken!*
- 30 **MARK FORSTER BEIM BRENZPARK OPEN AIR 2019**
- 32 **IDENTITY KUNST SUCHT HEIMAT**  
*Ausstellung im Untergröninger Schloss bis Ende Januar verlängert.*
- 34 **VERANSTALTUNGSTIPPS**  
*Aktionsbündnis macht mobil für Kultur*

## LEBEN & FREIZEIT

- 06 **DAS ETHOS DES FOTOGRAFEN FRANK KELLER**  
*Der Ellwanger Fotograf entdeckte seine Liebe zur Fotografie mit neun Jahren.*
- 10 **IM LAND DES ADLERS, IM LAND DER SONNE**  
*Ein Reisebericht über Albanien und Mazedonien von Anna Ritter.*
- 18 **DAS LEBEN MUSS IN EINEN KOFFER PASSEN**  
*Eine Frugalistin berichtet über ihren minimalistischen Lebensstil.*
- 21 **EINE WELT DER SPIRITUALITÄT**  
*Die Lebensberaterin und Astrologin Elisabeth Tartler im Porträt.*
- 22 **BILDUNG IST DIE STÄKSTE WAFFE**  
*Wie der Verein „Mali mit Herz“ im afrikanischen Staat Entwicklungshilfe leistet.*



XXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

06

# DAS ETHOS DES FOTOGRAFEN FRANK KELLER

*Verantwortlich handeln – im Umgang mit seinen  
„Kellerkindern“ und mit der Kamera.*

Eigentlich wollen wir über das Fotografieren reden. Über Bewegung und Statik. Über Brennweiten und Blenden, über schwarzweiße Dramatik und bunte Vielfalt – über die Philosophie des Fotografen. Wie erfasse ich die Welt am besten? Eigentlich. Statt dessen reden der Fotograf und Pädagoge Frank Keller und ich über die Ethik im Alltag; dass empathisches Verhalten erlernbar sei – jedoch nur verinnerlicht authentisch wirksam werde. „Das müsste das Standardverhalten sein“, meint Keller. Müsste.

Von der Arbeit mit seinen „Kellerkindern“ am Werkgymnasium in Heidenheim weiß der Lehrer, der nach dem Magisterexamen noch das Staatsexamen gemacht hat: „Ethikunterricht ist harte Arbeit“. Wer doziert, hat schon verloren. „Man muss überzeugen.“ Dazu sollte man wissen, warum man etwas macht. Als Kronzeugen für sein pädagogisches Selbstverständnis beruft er sich auf den Königsberger Denker Immanuel Kant. „Ethik im Alltag heißt verantwortlich handeln“, interpretiert er Kants kategorischen Imperativ als eigene Maxime. Kooperation ohne Verantwortung geht nicht. Keller hat noch einen weiteren Gewährsmann in petto. Den schottischen Philosophen David Hume. Auch jener hatte schon die Kooperation empfohlen, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen, das am Wohl der Gemeinschaft orientiert ist.

Die ethische Brücke, um von der philosophischen Theorie zur fotografischen Praxis zu gelangen, zimmert uns ein unbestechlicher Beobachter und Interpret gesellschaftlicher Wirklichkeit, der Schriftsteller Heinrich Böll. Entschieden kameranähe, hat er dennoch immer wieder die Bibel zitiert: „Wer Augen hat zu sehen, sehe!“ Nur selbst scheute er das Objektiv. Weil er wusste, dass das Abbild schon damals zu analogen Zeiten nicht immer der Wirklichkeit im Sinne von festgehaltener Wahrheit entsprach. In einem Beitrag unter dem Titel „Die humane Kamera“ zum Katalog zur Weltausstellung der Fotografie in Luzern 1964 hat er den Missbrauch, die Möglich-

# D

*„Die Zeit ist ein Strom –  
und die Kamera schwimmt  
darin mit.“*



keit der Denunziation, die Zudringlichkeit von Fotografen (die Treibjagd mit dem Objektiv) und als deren Folge die verletzend Indiskretion scharf kritisiert. Zitieren wir nochmals Heinrich Böll, um zu Frank Keller zurückzukehren: „Ein gutes Auge gehört zum Handwerkszeug des Schriftstellers.“

Und des Fotografen, falls er ernstgenommen werden möchte. Beim Blättern durch die weitläufige Galerie des Lehrers, dessen Bildsprache in Foren international wahrgenommen und anerkennend kommentiert wird, fällt auf, dass er selbst immer im Hintergrund bleibt. Was zählt, ist der Moment der Aufnahme; das Objekt wird zum Subjekt – es inszeniert sich selbst, unbewusst, in seiner ganz persönlichen Anmut. Nichts Voyeuristisches kann da den Blick verstellen. Beispielhaft seine Schwarzweißbilder aus und von seiner Lieblingsstadt Paris. Das Titelfoto zeigt eine Gruppe von Personen, die den Eindruck einer spektakulären Stadtlandschaft genießen wollen, es bereits getan haben und auf dem Rückweg sind, sie gerade mit dem Fotoapparat zu erfassen versuchen – oder noch den richtigen Blickwinkel austarieren. Soweit die Beschreibung. Tatsächlich erzählt Frank Keller auf dieser sensationellen Aufnahme eine ganze Geschichte. Ein Kondensat von Zeit und Raum in einem Bild. Aufgenommen mit einer Mittelformatkamera.

Seine Liebe zur Fotografie hat er mit 9 Jahren entdeckt, erinnert sich Frank Keller. Sein erster Apparat war eine Sucherkamera für 19 D-Mark. Die nächste verfügte bereits über ein M-42-Bajonett und ein Spiegelreflexsystem, ein von „Quelle“ unter dem Namen „Revue“ vertriebenes DDR-Produkt („Praktica“). In seinem Großvater väterlicherseits fand Enkel Frank seinen ersten Lehrmeister. Der Physiker und Mathematiker zeigte ihm auf, wie man am besten eine Raumsituation erfassen kann. Man muss den richtigen Ort finden. Für sein Parisfoto mit den jungen Menschen hat er eine Viertelstunde im Hintergrund gewartet, bis die Personen im Raum so verteilt waren, wie er es wollte. Statik und Dynamik in der notwendigen Balance. Ein besonders schönes Beispiel ist seine Innenaufnahme der neuen Bibliothek in Stuttgart. „Lightroom“ hat er sie benannt. Treppen, Gänge und Geländer fügen sich wie zu einem gigantischen, lichtdurchfluteten Mühle-Spiel, auf dem die verharrenden und gehenden Menschen die Spielsteine darstellen. Aber für solche Geduldsspiele



Für Geduldsspiele nimmt sich Frank Keller selten Zeit. Er fiebert dem Augenblick entgegen, in dem es um Sekundenbruchteile geht. Zuvor muss er jedoch für sich den richtigen Ort gefunden haben – das A und O.



nimmt sich Frank Keller selten Zeit. Er fiebert dem Augenblick entgegen, in dem es um Sekundenbruchteile geht. Ein Zug fährt vorbei in die Unschärfe. Und da ist der Mann, der durch das Fenster blickt und ihn, den Fotografen anblickt. Ungewollt, doch dankbar angenommen als Glücksmoment. „Die Zeit ist ein Strom – und die Kamera schwimmt darin mit“, treibt der Ethiklehrer ein bisschen praktische Philosophie.

Die Straße beschreibt Frank Keller als eine Bühne. Man kann das Geschehen auf ihr horizontal aufnehmen – aber warum nicht auch vertikal aus der Vogelperspektive. Umgesetzt hat der Tüftler diese Idee mit einer Drohne. Die Landschaft von oben wirkt wie stark geometrisch orientierte Farbfeldmalerei. Und auf einer Parkplatzhälfte drängen sich die Autos zusammen wie eine Herde Schafe; allerdings in Reih und Glied. Ein weiteres Raumerlebnis der besonderen Art. Braucht es angesichts dieser natürlichen Kompositionen den Menschen überhaupt? Der sei „ein wunderbarer Störfaktor“, lacht Keller. Doch wenn er in einer Szene auftauche, müsse er als wichtig wahrnehmbar sein. Rausgeschnitten wird er jedenfalls nicht. Denn an dieser Maxime lässt der Fotograf aus Ellwangen nicht rütteln: „Meine Bilder zeigen, was ist. Sie gaukeln nichts vor.“

„Zeit heilt keine Wunden“ lautet der Titel eines dicken unveröffentlichten Manuskripts, das in Kellers Keller ruht. Man muss schon selbst handeln. Eine Handlungsanleitung für den Unterricht ist jedoch öffentlich verfügbar. Ein Arbeitsheft über den ethischen Umgang mit Tieren. Sein Meerschweinchen hegen und die Kastration von Ferkeln ohne Betäubung zuzulassen geht gar nicht.

Wolfgang Nußbaumer

**OBER LINKS//** „Was zählt, ist der Moment der Aufnahme; das Objekt wird zum Subjekt – es inszeniert sich selbst, unbewusst, in seiner ganz persönlichen Anmut“



Frank Keller

Hubertusweg 41  
73479 Ellwangen  
+49 7961 9868639

info@keller-photos.com

# IM LAND DES ADLERS, IM LAND DER SONNE

*Anna Ritter reist gern ungewöhnlich. Fern ab des Mainstreams. Über ihren Trip durch Albanien und Mazedonien, gemeinsam mit ihrem Freund Maik, berichtet sie nun in dieser Ausgabe.*

Mazedonien ist seit 2005 offizieller Beitrittskandidat der Europäischen Union, Albanien seit 2014. Beide Staaten gehören zu den ärmsten Europas. Schon auf vorangegangenen Reisen in Länder, in denen nicht gerade Milch und Honig fließen, haben wir gelernt, dass Freundlichkeit, Offenheit und Gastfreundschaft groß geschrieben werden. Das war für uns eine essenzielle Erfahrung. Die Kritik unseres Umfeldes an unseren Reisplänen, schmälerte meine Vorfreude nicht.

Abflug über Wien nach Tirana. Der Flughafen Tirana trägt den Namen der Nonne: "Nënë Tereza". Davor steht sie aus Bronze. Seit vielen Jahren streiten sich drei Balkanstaaten - Albanien, Mazedonien und das Kosovo um den Titel „Heimat dieser Heiligen“. Ein Taxifahrer nimmt uns auf, um uns zum Hotel im Zentrum zu bringen. Es gibt kein langes Verhandeln um den Preis, wie es sonst an vielen Flughäfen üblich ist. Er mustert uns im Rückspiegel, lächelt und fragt schließlich: „Amerikë? Angli? Francë?“ „Aleman.“, antworte ich in Universal-sprache. „Gjermani! Gjermani! Deutschland über alles!“ Der Fahrer wird von einem derartig explosiven Freudentaumel übermannt, dass wir uns ansehen und einfach

mitlachen. „Gjermani, bravo!“, führt er weiter aus. „Mercedes, best car! Merkel, good person! Bayern Munchen, best football team!“ Somit sind die Maßstäbe gesetzt, in seinen Augen sind wir ein bombastisch tolles Volk. „You have Mercedes?“, fragt er und klopft auf das Armaturenbrett seines 300er-Modells. „Nineteen-ninety. Still driving. Engine bravo!“ Mein Freund beantwortet seine Frage mit einem schlichten „No. We don't have Mercedes.“

Die ersten Eindrücke, die wir in der albanischen Hauptstadt sammeln, sind brutal. Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Tirana ist ein Paradebeispiel für den Brutalismus, ein Baustil, der Mitte des letzten Jahrhunderts wütete: Béton brut, roher Beton, klobige Formen – ein Schock fürs Auge. Wir finden uns vor einer monumentalen Pyramide wieder, ein 1988 eröffneter Kolossalbau, der dem verstorbenen albanischen Diktator Enver Hoxha gewidmet ist und von dessen Tochter entworfen wurde. Auf dem Skanderbeg-Platz zieht es uns vor Hitze fast die Füße weg. Er wurde erst neu gestaltet und die verwendeten Steine aus allen Teilen Albaniens speichern die Hitze. Wir fühlen uns wie in einem Backofen. In der Mitte ist eine große Bühne aufgebaut,

„DER GEIST DES AUFBRUCHS.“

**RECHTS//**Der Doppeladler ist ein altes Symbol, das unter anderem auch schon vom Byzantinischen Reich verwendet wurde.





**OBEN//** Der Ohridsee, zwischen Mazedonien und Albanien, ist unter deutschen Urlaubern noch ein absoluter Geheimtipp. Er wurde vom Lonely Planet zum fünftschönsten Reiseziel der Welt gewählt.

**UNTEN//** Teppichverkauf in Gjiokaster.



# M

Mit einer Fläche von 28.748 Quadratkilometern ist Albanien etwas kleiner als Belgien und hat mit 2,8 Millionen etwas mehr Einwohner als Schleswig-Holstein.

davor reihen sich menschenleere Bänke. Auf der riesigen Leinwand läuft eine Coca Cola-Werbung in Endlosschleife. Die Menschen darin mit ihren sensationell weißen Zähnen vor noch sensationelleren Traumkulissen wirken hier zwischen der alten Ethem-Bey-Moschee und den sozialistischen Gebäuden ringsum irgendwie fehl am Platz. Ein antikes Karussell, das nebenan seine einsamen Runden dreht, fügt sich da schon geschmeidiger ins Bild.

Wir fliehen vor der Hitze in die orthodoxe Kathedrale der Wiederauferstehung Christi. Auch sie wurde erst 2012 fertiggestellt. Eine große neue Moschee befindet sich ein paar hundert Meter weiter östlich, Recep Tayyip Erdoğan half 2015 bei der Grundsteinlegung. Die Unabhängigkeit vom Osmanischen Reich erlangte Albanien vor gut einhundert Jahren. Der Staatschef der heutigen Türkei streckt seine Finger nun wieder in Richtung Albanien aus. Auch wenn viele Gebäude nach wie vor den Charme aus längst vergangenen Tagen versprühen, auch wenn vieles marode ist, spürt man an vielen Stellen dieser Stadt den Geist des Aufbruchs.

Der Rinia-Park in Tirana ist ein Ort der kühlen Ruhe. Alte Männer sitzen rauchend auf Bänken, Mütter halten einen Plausch, während ihre Kinder vor ihnen spielen. Am Rande des Parks steht T-I-R-A-N-A in übermannshohen, bunten Lettern in der Wiese. Wir spazieren auf unserer frühabendlichen Runde am Flüsschen Lana entlang. Die Straßen werden von unzähligen Cafés gesäumt, die Leute sitzen hübsch hergerichtet auf den Stühlen und lassen die Eindrücke des Lebens auf sich rieseln. Dann biegen wir in die Rruga George W. Bush ein. Das albanische Volk verehrt diesen US-Präsidenten. Das Städtchen Krujë unweit von Tirana hat ihm zu Ehren 2011 eine Statue errichtet, Tirana widmet ihm gleich eine ganze Straße. Bush war 2007 der erste US-Präsident, der Albanien besuchte. Darüber freuten sich die international weitgehend unbeachteten Albaner so sehr, dass ihm diese Ehre zuteil wurde. Im Restaurant Sofra Beratase essen wir wenig später zu Abend, einen Steinwurf vom Skanderbeg-Platz entfernt. Der freundliche Kellner weist uns einen Platz in der

gemütlichen Laube an. "Deutschland über alles!", hören wir von ihm, es klingt schon vertraut in unseren Ohren. Er schwärmt für Steinmeier, Porsche und den BVB. Und für seine Heimat Berat, eine der schönsten Städte Albanien, die seit 2008 zum UNESCO-Welterbe gehört. Er kennt alle Spieler der Bundesliga. Maik und er fachsimpeln in einem Kauderwelsch aus Englisch, Deutsch und Albanisch über Fußball.

Die Küche Albanien, schmeckt vorzüglich. Die Gerichte im gesamten Balkan sind gleich, nur die Namen sind andere. Wir genießen gegrillte Auberginen, Fleisch gefüllt mit Paprika. Das Gemüse schmeckt kräftig. Unser Dinner wird von den fröhlichen Klängen einer Gitarre, eines Akkordeons und einer Fyell, einer albanischen Flöte aus Holz, untermalt, die uns eine Gruppe Straßenmusiker darbietet. Zum Abschluss stoßen wir mit dem freundlichen Kellner mit einem Gläschen Raki rrushi an – auf unsere Heimatländer, auf den Fußball, auf das Leben!

Eigentlich wäre dies das perfekte Finale eines spannenden Tages in der Hauptstadt gewesen, wenn da nicht noch das Blloku-Viertel auf uns warten würde. Es war früher nur den Politbüro-Mitarbeitern vorbehalten, das Volk hat sich das Quartier erst in den Neunzigern zurückerobert – dann aber mit voller Wucht. Gutgelaunte Menschenströme schieben sich durch die baumbestandene Straße, es reiht sich Bar an Restaurant und Café an Bar. Wir beobachten das vitale Treiben ringsum, Taxis mit überdimensionalen Werbetafeln für Spielhallen und Striplokale auf dem Dach bahnen sich ihren mühsamen Weg durch die wabernde Menge, während uns der Elbasan-Wein gefällig die Kehle hinabrinnt. Hier, wo das Leben pulsiert, braucht man kein Kino, kein Buch und vor allem kein Smartphone, die Umgebung unterhält bestens.

Am nächsten Morgen verlassen wir Albanien fürs Erste und fahren mit dem Mietwagen hinaus aus der Stadt. Mitten durch den Berufsverkehr, die Autos drängeln sich dicht an dicht durch das Zentrum. Spuren gibt es nicht, gefahren wird, wo Platz ist. Vor den Toren Tiranas wird es schnell ru-



OBEN//Berat, der Stadt der tausend Fenster ist eines der drei Unesco-Kulturdenkmäler in Albanien. Die anderen zwei sind Gjirokasta und Butrint.



Das Skenduli-Haus aus dem 17. Jahrhundert.

higer, eine breite, brandneue Straße bringt uns in ein ausladendes Tal, an dessen Hängen Olivenbäume wachsen. Überall gibt es kleine Straßencafés an dieser wenig befahrenen Strecke, nur hin und wieder erspähen wir auch einen Gast darin. Etwas befremdlich muten die runden grauen Bunkerdächer an, die sich verstreut an den Hängen erheben. Wir fahren durch einige Dörfchen, eher ärmlich, aber auf jedem der kleinen Grundstücke an der Straße sehen wir hingebungsvoll gepflegte Gärten mit Zitronenbäumen darin, Auberginen, Gurken und Tomaten in akkurat angelegten Beeten. Dann zieht sich der Himmel bedrohlich zu und wir schrauben uns im Starkregen den vor uns aufragenden Berg empor. In einer Haarnadelkurve hat ein schwerer LKW Probleme, er kommt nicht mehr voran, die Räder drehen durch, er rollt zurück. Wir tasten uns vorsichtig an ihm vorbei und als sich mein Blick mit dem des Fahrers trifft, weiß ich, dass das alles für ihn nichts Ungewöhnliches ist und kein Grund zur Beunruhigung. In seinem Mundwinkel glimmt eine Zigarette, er rangiert gelassen, sieht aus dem Fenster, weiß,

was zu tun ist. Wahrscheinlich passiert ihm das jede Woche einmal an dieser Stelle. Auf der Anhöhe angekommen, nähern wir uns schnell der albanisch-mazedonischen Grenze. Direkt vor dem Grenzübergang Kafasan steht knapp ein Dutzend kleiner Buden aufgereiht, nur eine scheint geöffnet. Ein sehr wichtiges Dokument für die Fahrt in außer-albanisches Terrain muss hier erworben werden, der/die/das "Karton të Gjelbër", die grüne Versicherungskarte. Ohne sie gebe es große Probleme und drakonische Strafen, warnte uns der Rent-a-Car-Mitarbeiter.

Zehn Minuten und tausende Regentropfen später sowie um vierzig Euro ärmer, halten wir das grüne Papier in Händen und passieren die Grenze. Der Beamte dort fragt uns prompt nach dem Karton, den wir ihm stolz präsentieren. Auf der anderen Seite: ein Niemandsland, hüfthohe Dornengebüsch gestalten die Flächen neben der Straße. Es geht nun wieder bergab, ein gutes Zeichen, dass die nächste Station unserer Reise, der Ohridsee, nicht weit sein kann. Am Ufer angekommen, fahren

wir die einzige Straße entlang gen Süden. Der Ohridsee liegt grau und verschlafen zu unserer Linken. Maik erkennt unser Häuschen am Steilhang anhand des Bildes von der Internetseite, Straßennamen gibt es hier nicht.

Am Abend fahren wir in das wenige Kilometer entfernte Fischerdörfchen Radožda. Es hat aufgehört zu regnen, der Himmel reißt auf und der See lässt erahnen, wie schön er sein kann. Frauen schieben auf der einzigen Straße ihre Kinderwagen vor sich her, lachend und sich unterhaltend, Männer sitzen vor den Hauseingängen, lachend und sich unterhaltend, und trinken Bier. Sie nicken uns zu in unserem albanischen Auto.

## „FÜR JEDEN EINZELNEN TAG DES JAHRES STEHT EINE KIRCHE ZUR VERFÜGUNG.“

Es ist ein winziges Dorf, trotzdem gibt es mehrere Pensionen und gleich drei Fischerrestaurants direkt am See. Wir entscheiden uns für das erste und nehmen Platz auf einem Steg auf dem See. Das Wasser plätschert unter uns, der Kellner serviert uns kühlen Weißwein, der „Alexandria“ heißt, wohl in Anlehnung an Alexander den Großen, unter dem dieser Landstrich eine Blütezeit erlebte. Dann wird uns auf einem Silbertablett eine frisch gefangene Letnica-Forelle serviert, die Delikatesse hier in der Region. Der Kellner lädt uns ein wiederzukommen. Sie hätten im Restaurant den Schlüssel zur Felsenkirche Sveti Mihail in Obhut, zu der man vom Dorf aus emporsteigen könne. Sie sei neben der Forelle das zweite wirkliche Highlight seines Dorfes. Gern, sagen wir und sind erstaunt, wie viele Glanzlichter ein solch winziges Dorf bereithalten kann.

Am nächsten Morgen machen uns auf nach Ohrid, sie wurde zusammen mit „ihrem“ See zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt – wir sehen in der Altstadt sofort, warum: Die Architektur ist einzigartig, die Häuser verjüngen sich nach unten hin, haben Erker, die zusammen mit den Fenstern schwarz eingerahmt sind. Der zweite Grund für die Aufnahme ins Weltkulturerbe sind die zahlreichen mittelalterlichen Kirchen hier – angeblich steht in der Region für jeden einzelnen Tag des Jahres eine zur Verfügung. Wir schlendern an einigen Galerien und Schmuckmanufakturen vorbei zur Kathedrale Sveti Sofija. Nach Ende der Osmanenherrschaft entdeckte man hier Fresken aus dem 11. Jahrhundert, die man noch heute bestaunen kann. Der Eintritt kostet gerade mal 100 Denar, das sind 1,60 Euro. Wir haben noch immer keine Landeswährung in der Tasche, da wir bislang nirgends eine Wechselstube entdecken konnten. Das stellt keine Schwierigkeit dar, überall wird der Euro akzeptiert, es wird fair umgerechnet, Rückgeld bekommt man in Denar oder Euro. Wie

auch die Albaner blicken die Mazedonier in Richtung EU. Der Euro ist schon jetzt inoffizielle Zweitwährung.

Wir spazieren weiter zur byzantinischen Kirche Sveti Jovan, die in exponierter Lage den See überblickt. Sie ist eines der berühmtesten Fotomotive Mazedoniens, so zielt sie auch unseren Reiseführer, der uns die ganze Zeit treue Dienste leistet. Man hat einen herrlichen Rundumblick über die Bucht, den Yachthafen und den See. Diesen schönen Aussichtspunkt teilt man allerdings mit Busladungen von Japanern, Spaniern und Amerikanern. Ohrid ist für Mazedonier und zunehmend auch für internationales Publikum ein Hot Spot in den Sommermonaten.

Im Tante-Emma-Laden kaufen wir bei einer netten Frau, die sogar ein paar Worte Deutsch spricht, einige Frühstückstensilien ein, bevor wir im Restaurant den Schlüssel für die Felsenkirche in Empfang nehmen dürfen. Die Lebensmittel kosten so viel wie bei uns oder sogar mehr, die Butter





und die Milch sind überraschend teuer. Wir fragen uns, wie die Leute hier diese Preise stemmen können; ein Mazedonier verfügt im Schnitt über ein Monatsgehalt von unter 400 Euro. Nur einige Minuten dauert der Aufstieg zu Sveti Mihail, wir öffnen die knarrende Holztür und staunen. Die Kirche wurde vor über 700 Jahren in den Stein gehauen, allein diese Tatsache lässt einen in Ehrfurcht erstarren. Die Fresken an den unebenen Wänden sind nicht sehr gut erhalten, dennoch oder vielleicht gerade deshalb ist diese Höhlenkirche ein mystischer Ort, an dem man die hundert Jahre alte Geschichte einatmet wie die feuchtkühle Luft.

Heute verlassen wir die Urlaubsregion um den See und fahren ins Hinterland, um am Rande der Jablanicaberge das "Dorf der Widerspenstigen" zu besuchen. Vevčani, das gerade mal 3000 Einwohner zählt, ist ein Kuriosum: Im alten Jugoslawien lehnten sich die Einwohner erfolgreich gegen die Machthaber auf, die die Quellen des Dorfes umleiten wollten. Als dann Anfang der 90er-Jahre Jugoslawien zerbrach, proklamierten sie kurzerhand eine eigene Republik. Diese wurde zwar nie anerkannt, aber der Wille zählt. Man hat eine eigene Währung und vergibt einen eigenen Reisepass, der für knapp zwei Euro erworben werden kann. Es ist ein uriges Dorf mit liebevoll restaurierten alten Häusern aus Stein. Uns fällt auf, dass hier mehr Muslime leben als unten am See. Ein frisches Lüftchen weht uns schon von Weitem entgegen, als wir hinauffahren zu den Quellen. Wir treten durch ein rustikales Holztor ein in ein wunderschönes, grünes Paradies. Über verschlungene Pfade und Brücklein wandelt man an Strudeln und Bachläufen entlang, das Wasser ist glasklar und lädt zum Trinken ein. Mit belebtem Geist und Körper verlassen wir irgendwann die grüne Oase. Gemächlich zuckeln wir hinter einem Traktor her, dessen Heuladung auf dem Hänger sich in den Himmel türmt. Ein schönes Symbol für das Tempo des Landes: Man hat Zeit.

Die letzte Station unseres Aufenthalts im Land mit der fröhlichen Sonnenflagge ist die Stadt Bitola unweit der Grenze zu Griechenland. Bitola ist eine stolze Stadt mit einer langen Geschichte, die hinter jeder Fassade und jedem Stein hervorblitzt.



Der neu gestaltete Skanderbeg-Platz.

Ende des 14. Jahrhunderts kamen die Osmanen, um für Jahrhunderte zu bleiben. Davon zeugt das Basarviertel Čaršija nördlich des Flüsschens Dragor, ein lebendiger Markt mit vielen kleinen Mode- und Kurzwarengeschäften. Sonnenlicht flutet die Kopfsteinpflasterstraßen, Leute tragen Tüten mit frischem Fladenbrot durch die Straßen, plötzlich fühlen wir uns, als seien wir in Istanbul oder Isfahan. Wir trinken eiskalten Frappé in einem urigen Café im Schatten einer alten Moschee. Der Uhrturm Saat Kula aus dem 17. Jahrhundert und die Yeni-Moschee daneben sind weitere eindrucksvolle Zeugen des osmanischen Erbes. Dann überqueren wir den Dragor und treffen auf die Einkaufsstraße Širok Sokak, deren hübsche Neobarock- und Renaissancefassaden uns entgegenstrahlen.

Unser Grenzübergang nach Albanien heißt Qafë Botë. Das Land des Doppelkopfad-

lers hat uns wieder. Nach Gjirokastra ist es so weit wie von Aalen nach Stuttgart, wir sind schnell da. Ein Häusermeer aus grauem Kalkstein breitet sich an den Hang geschmiegt vor uns aus. Das Grau erinnert an Häuser in Schottland oder in der Bretagne, die Bauart ist uns neu. Stattliche Herrenhäuser wechseln sich mit verspielt verwinkelten Häuschen mit Balkonen und Erkern und dunklen Holzbalken, die die Dächer stützen, ab. Auf der Steinterrasse eines urigen Lokals in der schmucken Altstadt stärken wir uns mit weißem Grillkäse und Qifqi, vorzüglichen Eier-Reis-Bällchen mit Minze. Gegen den Durst hilft eine Flasche Korça. Albanien ist zwar stark muslimisch geprägt, aber man nimmt es eher locker mit der Auslegung des Koran. Es gilt: „Kultur vor Religion!“ und gegen ein Gläschen Bier, Wein oder Raki hat hier niemand etwas einzuwenden.



terstraßen zu einem weiteren Doppelflügelhaus, dieses Mal aus dem Jahre 1700: das Skenduli-Haus. Eine Frau, laut Reiseführer die Tochter des Eigentümers, führt uns sogleich zum schönsten Raum des Hauses und erklärt uns in routiniertem Englisch die Details: Es ist das Hochzeitszimmer, das ausschließlich zu diesem Anlass genutzt wurde. Der Raum ist rundum mit Osmanen ausgestattet, damit die Hochzeitsgäste bequem sitzen oder liegen konnten. Die schönsten Plätze vor den Fenstern waren den Männern von Rang und Namen vorbehalten, Frauen durften an der Zeremonie nicht teilhaben. Ihnen blieb nur die Empore, von der sie durch ein hübsch gedrechseltes Holzgitter einen versteckten Blick auf die Männergesellschaft werfen und aus der Ferne schon einmal ihre Ehemänner inspe beäugen konnten. Der Granatapfel, ein Symbol für Wohlstand und Fruchtbarkeit, ziert in mannigfaltigen Ausprägungen die Wände und Holzvertäfelungen. Gjirokastra,

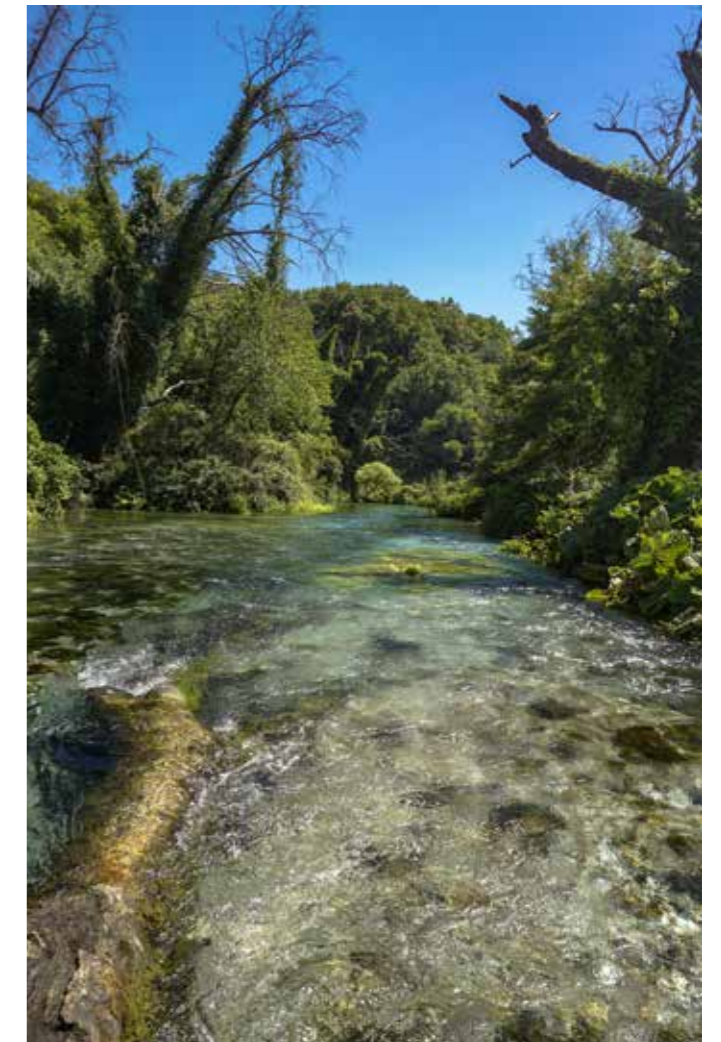
wo der Diktator Enver Hoxha geboren wurde, ist bekannt für seine Webwaren.

Am nächsten Morgen fahren wir durch flache, dünn besiedelte Landschaften zur letzten Station unserer Balkanreise: Durrës an der Adria. Die Spore des italienischen Stiefels befindet sich nur gute hundert Kilometer weiter westlich. Durrës ähnelt Caorle oder Bibione drüben auf der anderen Seite des adriatischen Meeres. Der lange Sandstrand ist gepflastert mit Hotels. Der Strand fällt sehr sanft ab, man wadet bestimmt hundert Meter durch hüfthohes Wasser bis es tiefer wird, ein optimaler Badeort für Kinder, die sich hier sehr zahlreich tummeln. Ein sehr lauter und turbulenter Ort. Den Rückflug treten wir mit etwas Wehmut an. Noch im Flieger nehme ich mir vor: Zukünftig in der U-Bahn jedem Fremden ein Lächeln zu schenken.

Text: Anna Ritter // Fotos: Maik Müller

Später hieven wir uns bei Saunatemperaturen den steilen Berg hinauf zum Zekate-Haus aus dem Jahre 1811. Wir sind zunächst etwas schüchtern und trauen uns nicht recht, über die Privatterrasse der Familie Zeko zum Eingang zu gehen. Herr Zeko ist dieses Verhalten westlicher Touristen wohl schon gewohnt und bittet uns freundlich herein. Innen steigen wir in diesem stattlichen Doppelflügelhaus die fast senkrechten Holzstiegen nach oben und genießen einen herrlichen Blick über die vor uns abfallende graue Stadt. Alles in Gjirokastra ist steil, schräg, vertikal. Das ist ein Phänomen, für dessen Genuss man über eine gewisse körperliche Grundkonstitution verfügen sollte. Die luftigen Räume sind wenig ausgestattet, dennoch bekommt man einen guten Eindruck vom Leben einer osmanischen Großfamilie. Wir machen uns gleich im Anschluss an den Abstieg über die schön gemusterten Pflas-

**RECHTS//**Vevčani ist ein Kuriosum: Im alten Jugoslawien lehnten sich die Einwohner erfolgreich gegen die Machthaber auf, die die Quellen des Dorfes umleiten wollten.





# DAS LEBEN MUSS IN EINEN KOFFER PASSEN

*Vor mehr als zwei Jahren hat sich Inés Hermann beurlauben lassen. Die Beamtin auf dem Ordnungsamt entschied sich für ein Sabbatjahr aus dem mehr wurde. Finanziell kann sie sich das leisten. Als Frugalistin lebt sie besonders sparsam. Frugal bedeutet "einfach, bescheiden, mäßig".*

Inés Hermann weiß die gewonnene Zeit und ihre Freiheit zu nutzen. Sie schrieb unterdessen fünf Bücher und gibt an 25 Volkshochschulen Kurse zum Thema: Do it yourself. Und dabei geht es nicht nur um Standards wie das Filzen oder das Kochen. Nein, sie ist eine wahre Meisterin im Herstellen von naturbelassenen Putzmitteln und Kosmetik. Seife herzustellen, sei für sie nichts anderes als für andere Marmelade selber zu machen. Die 57-Jährige lebt minimalistisch. Aber nicht auf die schwäbisch, knausrige Art. Sie kauft einfach wirklich nur das, was sie auch braucht. Es soll Frugalisten geben, die ihren Wunsch auf einen Zettel schreiben, den Zettel in ein Glas stecken und wenn sie nach einer Woche noch den selben Wunsch haben, dann wird es gekauft. Auch sie setze ihre Wünsche auf ihre geistige Liste. Schon als Jugendliche sei sie davon überzeugt gewesen, man sollte nie mehr haben, als man tragen kann. Das Leben muss in einen Koffer passen. Das Leben ist eine Reise, die Güter die wir anhäufen, nur Ballast.

Die geborene Aalenerin entdeckte in ihrer Jugendzeit die Punkbewegung für sich. Schon damals holte sie ihre Klamotten aus

dem Altkleidersack. Die nonkonformistische Grundhaltung dieser Subkultur gefiel der damals 20-Jährigen. Fahrt aufgenommen habe das Thema mit Fair Trade. Die fairste Kleidung, das betont sie, sei Secondhand. Die Kleiderkammern seien gestopft voll. Warum Leute beim Billigdiscounter Kleidung kaufen, obwohl es tolle Kleidung, eben schon getragen, im Secondhandladen gebe, verstehe sie nicht. Inés Hermann kann nicht genau sagen, wann sie das letzte Mal ein Kleidungsstück neu gekauft hat. Schuhe schon, doch die trage sie in der Regel 20 Jahre, das falle nicht groß ins Gewicht. Über die Sammelwut mancher Zeitgenossen kann sie nur lachen. Schuhe sammeln? Ein Verhalten das für sie unverständlich ist. Als Hinterwäldlerin bezeichne sie sich dennoch nicht. Heute näht sie nicht nur ihre Kleider selber sondern auch Tragetaschen. Ihre Mutter war Schneiderin, nur mit 18 Jahren hätte sie nie etwas selbst genäht. Nähen war für sie ein Symbol für die Knechtschaft der Frau. Wichtig sei jedoch immer alles im zeitlichen Kontext zu sehen. Heute sei die Gleichberechtigung um einiges weiter, nicht wie damals in der Schule, als Jungs noch Werken hatten und Mädchen Kochen. Man müsse



# EINE WELT DER SPIRITUALITÄT

LEBENSBERATUNG IM  
BESONDEREN STIL

die Dinge immer wieder neu überdenken, dass rate sie jedem. Das sei es auch, was sie an so manchen Gruppierungen störe, das Stehenbleiben und das Ignorieren des Wandels und der neuen Erkenntnisse. Den Glauben zum Beispiel, dass Butter schlecht und Margarine gut sei, habe sie verworfen. Ihr Sohn unterrichtet Biologie, er kam zu ihr und meinte: „So wie Du es darstellst ist es nicht.“ Man müsse sich auch eingestehen können, sich getäuscht zu haben. Der Joghurt sei allerdings geblieben. Den stellt die Familie nach wie vor selber her. Bei den Molkerei- und den Kosmetikprodukten kenne die Verschwendung keine Grenzen. Und dabei gehe es nicht darum, dass der Joghurt Geld koste. Sondern viel mehr um die Verpackung. Die Mutter von fünf Kindern gehört nicht zu denen, die nur für die Umwelt predigen und vor deren Zerstörung warnen, für die 57-jährige ist es eine Lebenseinstellung. Do it yourself ist für sie kein Hobby, sondern ein Teil der Lebensführung.

In alten Haushaltsbüchern fand sie Rezepturen für die Herstellung der eigenen Putzmittel. Früher galt eine gute Haushaltsführung als lebensnotwendig. Die alten Bücher zeigen auf, wie man Dinge verwerten kann, wo man Zeit und Ressourcen einsparen kann.

Putzen sei eine Wissenschaft. Und sie erklärt den Sinnerschen Kreis: Der bestehe aus Kraft, Temperatur, Zeit und Chemie. Nehme ich Kraft und Zeit weg, muss der Chemiepegel erhöht werden. Wer mit Verstand putzt, schone die Umwelt und spare Geld.

## „WO SIND DIE LEUTE HEUTE EIGENTLICH ALLE HIN?“

Wer minimalistisch lebt, komme langfristig besser weg, denn schließlich erlange man viele Freiheiten, schon weil man mehr Geld zur Verfügung hat. Anfänglich habe man ihr unterstellt, sie sei arm und lebe so aufgrund der vielen Kinder. Im Alter wurde ihr immer mehr bewusst: Es gibt nur zwei Dinge, die wirklich wertvoll sind: Zeit und Platz. Dennoch sei der Konsumverzicht für sie keine Religion. Auch wenn die Aktivistin viele Klischees erfüllt: Einen Fernseher hatte sie noch nie. Vernetzt ist sie, man informiert sich in der Familie über das Internet und weiß dessen Vorteile zu schätzen. Ihr Mann, Dr. der Informatik, unterstützt sie in ihrem Han-

deln. Er ist ihr zweiter Mann. Kennengelernt haben sich die beiden auf Burg Katzenstein bei einem Liverollenspiel. Und ob real, auf dem Spielbrett oder im Internet – Rollenspiele liebt die ganze Familie. Alle kämpfen in der selben Schlacht, wie auch in Punkto Umweltschutz und finden im Spiel ihren Ausgleich zum Alltag.

Auf Demonstrationen geht die Beamtin heute nicht mehr. Anfang der 80er Jahre hatte sich in Hüttlingen eine Bewegung gegen die Sondermüllverbrennungsanlage gegründet. Heute frage sie sich: „Wo sind die Leute heute eigentlich alle hin?“ Dort habe sie zum ersten mal „normale“ Leute auf einer Demonstration gesehen. „Nicht solche Typen wie wir“, sagt sie und lacht. Alle wehrten sich gegen dieses Müllaufkommen. Und heute wird weiterhin verpackt, als wenn es kein Morgen gebe. Sie arbeitete auf dem Umweltamt, als die Leute noch anriefen, wenn der Kocher blau oder grün gefärbt war. Das Totschlagargument der Firmen damals: „Tja, wir brauchen die Arbeitsplätze.“ Heute existieren diese Firmen zum Teil gar nicht mehr. Sie wünsche sich, das man in die Zukunft schaue und nicht nur an das Jetzt denke. Nachhaltig und wertvoll, statt schnell und billig.

Text: Susanne Rötter // Foto: Andreas Wegelin

Das was sie tut, geht sie mit Freude an. „Auch im Negativen noch das Positive zu sehen ist eine meiner Stärken“, sagt sie. Elisabeth Tartler ruht in sich. Ihre Gelassenheit strahlt aus, steckt an und beruhigt. Das wird auch durch ihre angenehme Stimme transportiert. Als Lebensberaterin führt sie ihre Kunden aus dem Tal der Dunkelheit zurück ins Licht. Auch ihr Leben war nicht ohne Krisen. Ihre Beratung stützt sich auf einen immensen Erfahrungsschatz und auf den unerschütterlichen Glauben an den Menschen. Richtschnur in ihrem eigenen Leben war auch immer die Astrologie. Bei ihren Beratungen nimmt sie aber auch die Orakelkarten oder ihre Steine zur Hilfe. „Ich arbeite nie mit nur einem Schema“, betont die Lebensberaterin. Jeder Kunde erfährt eine ganz individuelle, seiner Lebenssituation angepassten und exakt auf seine Fragen zu geschneiderte Beratung. Elisabeth Tartlers Zuversicht gibt Kraft. Sie wirft den Anker im tobenden Meer des Lebens: „In jeder Situation gibt es eine Lösung“. Da ist sie sich sicher. Sie entdeckt neue Wege. Zeigt auf. Schafft Klarheit. Ihre Erfahrungen gibt sie durch ihre Energie an ihre Kunden weiter. Macht Mut das eigene Leben in die Hand zu nehmen und die Träume zu leben.

Der Lebensberaterin ist es wichtig, dass sich jeder während der Beratung wohlfühlt. Die Astrologie habe sie schon immer fasziniert. Vielleicht auch, so meint sie, weil sie bereits als Kind viel über die Astronomie gelernt habe. Die Sterne seien für sie schon immer magisch und anziehend gewesen. Eine besondere Faszination übe auf sie das Radix aus, das heißt übersetzt Wurzel. Astrologie kann auch die Wissenschaft der Anfänge genannt werden. Das Radix wird auf den Beginn von etwas berechnet und gezeichnet. Dies kann eine Geburt sein

oder aber auch eine Firmengründung. Das Radix ist davon die Wurzel. Wenn wir das Horoskop eines Menschen vorliegen haben, dann ist seine Wurzel, errechnet aus dem Geburtsdatum mit seiner genauen Geburtszeit und dem Geburtsort.

Die Aha-Erlebnisse beim Betrachten des eigenen Radix sowie bei unterschiedlichen Menschen seien das Spannende. Zu erkennen: „Aha, ja so ticke ich.“ Durch die Astrologie, durch die Konstellation der Planeten zu einander, könne sie tiefer hinein schauen. Wie war der Stand bei der Geburt, wie steht es heute, in welchem Verhältnis steht es zu

einander. Dadurch könne man viel leichter erkennen, in welchen Lebenssituationen man sich befinde.

Kraft für ihre Arbeit schöpft Elisabeth Tartler an verschiedenen Orten. Einer davon: Das Land Australien. Mit diesem Fleck Erde fühle sich sie besonders stark verbunden. Dort sein kann die stark angefragte Astrologin nicht oft. Die Betrachtung der gemachten Fotos und ihr Erinnerungsvermögen und ihre Fantasie, tragen sie zurück zum Land, das sie als ihre geistige Heimat bezeichnet. Um dann mit neuen Energien, positiv aufgeladen sich wieder ihren Kunden zu widmen.



ELISABETH TARTLER

Koenigsteinstr. 15 | 73630 Remshalden/Rohrbronn | Tel.: 07181 / 886862  
E-Mail: elisabetht@t-online.de | www.elis-sternenwelt.de



**BILD 1//** Der neue solarbetriebene Brunnen holt aus 60 Meter Tiefe Grundwasser.

**BILD 2//** Djiby Kouyate und Basy Kouyate mit den Strassenkindern auf der Bühne.

**BILD 3//** Täglich wird nun auch die Schule von Manankoroni mit sauberem Trinkwasser aus diesem Brunnen versorgt. **BILD 4//** Der Verein Mali-Kinderhilfe unterstützt die Schule in Manankoroni, damit die Kinder eine Bildung erhalten. **BILD 5//** Das Haupthaus im Kinderdorf befindet sich noch im Bau.

# BILDUNG IST DIE STÄRKSTE WAFFE

*Der afrikanische Staat Mali zählt zu den ärmsten Ländern der Welt. Mangelernährung und Analphabetismus sind nur zwei der Missstände. Seit 2009 hilft der Verein „Mali mit Herz“.*

Mali liegt in der Sahelzone südlich der Sahara. Der afrikanische Staat war früher ein wichtiges und wohlhabendes Handels- und Kulturzentrum. Erst durch die marokkanische Invasion im 17. Jahrhundert und die spätere französische Kolonisierung verlor Mali an Bedeutung und wurde in der Gegenwart zu einem der ärmsten Länder der Welt. Baumwolle, bekannt als weißes Gold, ist die landwirtschaftliche Haupteinnahmequelle und fast die Hälfte der Exporteinnahmen. Eine weitere wichtige Einnahmequelle hinter der Baumwolle und dem Vieh ist Gold. Die extensive Weidewirtschaft und der Regenfeldbau unterliegen aufgrund der klimatisch bedingten Risiken großen Produktionsschwankungen. Gerade diese armen Menschen trifft es besonders, wenn der Regen ausbleibt oder die Weltmarktpreise für Baumwolle fallen.

Doch in all der Armut und vor allem trotz der langen Fremdherrschaft, den Kriegen und Konflikten gelang es der Bevölkerung einen großen Teil seiner traditionellen Kultur zu bewahren. Dazu beigetragen haben die Gri-

ots. Sie sind spirituelle Sänger, Geschichtenerzähler und Vermittler. In einem Land, in dem über 50 Prozent der Menschen Analphabeten sind, unerlässlich. Djiby und Basy Kouyate sind Mitglieder einer der ältesten Griotfamilien des Landes. Doch Djiby Kouyate ist nicht nur spiritueller Meister und ein fantastischer Geschichtenerzähler, er ist auch ein Tänzer. Über 15 Jahre arbeitete er als Chefchoreograf beim malischen Nationalballett: African Royal Ballet. Musik und Tanz spielen in Mali eine große Rolle.

Schon seit Jahren unterstützen Djiby und Basy Kouyate notleidende Menschen in Mali. Im Jahre 2007 haben sie in Manankoroni eine Schule für die Mittelstufe gebaut. Beide stammen aus Bamako und leben seit über 15 Jahren in Stuttgart. Sie haben eine tiefe Verbundenheit zu diesem wunderbaren Land im Herzen von Westafrika und haben täglich telefonischen Kontakt mit ihrer Familie. Im Jahr 2009 begegnen die beiden Herbert Blankl. Eine Begegnung die Impulse gibt und bleibende Werte schafft. Blankl hat ferner die Idee mit den beiden Benefiz-

konzerten zu veranstalten. Auf diesem Weg soll der gegründete gemeinnützige Verein unter anderem Geld für die Hilfsprojekte in Mali sammeln. Viele Kinder wachsen dort in ärmlichen Verhältnissen auf und haben oft keine Chance eine Schule zu besuchen. Ohne Bildung ziehen Kinder und Jugendliche aus den ländlichen Regionen in die Hauptstadt Bamako, um dort Arbeit zu finden. Aus verschiedenen Gründen landen



Patienten vor der Notfallstation.

einige davon dann auf der Straße ohne Lebensperspektive. Djiby Kouyate und Basy Kouyate und deren Familie unterstützen schon sehr lange humanitäre Projekte. Einige Straßenkinder erhalten seit Mai 2011 von Djiby Kouyate im Tanzen eine Ausbildung. In der eigens dafür gebauten Tanzschule wird auch die malische Kultur am Leben erhalten.

Zur beruflichen Ausbildung werden auch menschliche Werte vermittelt, wie Respekt, Verantwortungsbewusstsein, Gemeinschaftssinn, Teamfähigkeit, Disziplin, Fleiß und Mitgefühl. Zudem wird ihre Vergangenheit aufgearbeitet. Einige haben Gewalt erlebt. In diesem liebevollen und familiären Umfeld erhalten sie wieder ein Selbstwertgefühl. Dank dem Erlös aus den Benefizkonzerten, den Einnahmen aus den Auftritten, den Spenden und den Mitgliedschaftsbeiträgen haben die Straßenkinder der Tanzschule eine Unterkunft und täglich zu essen. Die Ausbildung in unserer Tanzschule gibt ihnen die Möglichkeit später selbstständig Geld zu verdienen.

## MEILENSTEINE DES VEREINS

Gebaut wurden: die Tanzschule, ein Internat, das Waisenhaus. Im Oktober 2011 wurde die staatlich anerkannte Notfallstation eröffnet. Die Dorfbevölkerung wird dort von einheimischen, schulmedizinisch ausgebildeten Ärzten und einer Hebamme versorgt und zwar rund um die Uhr. Ein solarbetriebener Brunnen mit einer Bohrtiefe von 65 Meter versorgt die Notfallstation mit sauberem Trinkwasser. Eine separate Solaranlage liefert das Licht und den Strom.

### SPENDEN

Der kleine Mohammed braucht eine Augenoperation. Seine Lieder sind verwachsen, er kam missgebildet zur Welt. Wer helfen möchte:

Mali-Kinderhilfe e.V. Geislingerstraße 57e – 70327 Stuttgart,  
Baden-Württembergische Bank,  
IBAN: DE08 6005 0101 000  
4614784, BIC: SOLADEST600



WER  
KANN  
HELFEFEN?

# RAUM FÜR ENTWICKLUNGSPROZESSE

*Der Verein a.l.s.o. bietet seit über 30 Jahren Menschen in Schwäbisch Gmünd und der Region Ostwürttemberg neue Perspektiven. Schwerpunkte sind soziale, kulturelle und berufsbezogene Projekte.*

Wie alles begann: Es war die Zeit, in der es Wartezeiten nach dem Studium gab. Und die Lehrer nicht gleich Arbeit fanden. Sich zu vernetzen, gemeinsam aktiv zu werden und unterschiedliche Dinge zu organisieren, das war der Geist der 80er Jahre. Anstatt sich hinzusetzen und zu warten bis ein Job kommt, selber aktiv werden, dass war die Devise vieler. Zwischenlösungen wurden gesucht, Selbsthilfe auf den Weg gebracht. Und so wurde 1984 der Verein a.l.s.o. von arbeitssuchenden Lehrern gegründet. Angebote wie Nachhilfe, eine kleine Druckerei oder die Spielzeugreparatur wurden organisiert. „So bekam der Verein, der aus diesen Ideen entstand, auch den Namen Selbsthilfeverein“, erinnert Karin Schwenk. Sie gehört zu den Pionieren der zweiten Stunde und leitet noch heute mit Ali Nagelbach die Geschichte des Vereins. Sich politisch zu engagieren und auch Kultur zu leben, habe immer eine Rolle gespielt. Straßentheater sei in den Anfängen organisiert worden.

In den achtziger Jahren habe es viele solche Arbeitsloseninitiativen gegeben. Viele führten eine gewisse politische Intension mit oder zumindest eine kulturelle. Manche seien nicht auf die professionelle Ebene aufgesprungen, die sich über Geldtöpfe angeboten hätte, so Ali Nagelbach. Andere hingegen hätten irgendwann nur noch diesen Weg gewählt und dabei das kulturelle ganz verloren. Ein wenig Stolz schwingt mit, als Nagelbach betont: „Wir gehören jedoch zu den wenigen, die den

Spagat geschafft haben, um beides aufrecht zu erhalten.“ Das sieht Nagelbach als Alleinstellungsmerkmal. Heute Sorge das vielfältige Angebot des Sozialunternehmens für Einkünfte neben den Fördergeldern für die laufenden Projekte. Dazu gehören ein Gebrauchtmöbelkaufhaus, ein dort integrierter Flohmarkt, ein Bücherrantiquariat, eine Holzwerkstatt zu der das Upcycling-Projekt edelwerk gehört und ein Dienstleistungsbereich, der Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen, Kleintransporte, Umzugshilfe, Haus- und Gartenarbeiten und ähnliches übernimmt. Dieser Bereich schaffe wiederum auch intern Beschäftigungsmöglichkeiten für Arbeitssuchende. Dazu kommt das nicht kommerzielle Kulturcafé. Langzeitarbeitslosigkeit sei eines der Kernthemen, so Schwenk. „Wir bieten aber auch Raum für Begegnungen und Hilfen für Alleinerziehende Mütter und Migranten.“ Vor allem aber die Unterstützung bei Neuorientierung. Und dabei Wege in den Beruf zu entwickeln. Ziel sei es auch, durch diese Maßnahmen eine gute Zukunft für die Kinder entstehen zu lassen.

Karin Schwenk machte an der Tübinger Universität ihr Diplom in Sozialpädagogik und ging dann erst nach Stuttgart, um dort als Bildungsreferentin zu arbeiten. Danach kam die a.l.s.o. – Karin Schwenk füllte den Verein wieder mit Leben, als er 1986 nur noch auf dem Papier existierte. Sie verteilte Flugblätter, führte Menschen zusammen, organisierte Treffen. Nicht um

gemeinsam Kaffee zu trinken, sondern um etwas gemeinsam zu gestalten. Die ersten Aufträge kamen, meist handwerkliche Arbeiten. So sei der erste mobile Dienst entstanden. Die a.l.s.o. sei immer eine Art Zwischenstation für Menschen gewesen, die sich neu orientieren wollen oder auch eine Phase benötigen, um sich zu sortieren und um zu schauen, welche Schritte die nächsten sein könnten. Mittlerweile beschäftigt das Sozialunternehmen a.l.s.o. e.V. 18 Angestellte und zwei Auszubildende. Karin Schwenk kannte auch die Förderöpfe und wusste genau wo und wie sie welche Gelder beantragen konnte. Ziemlich schnell sei in den Anfängen auch der Landkreis und die Stadt eingestiegen, um Angebote für Arbeitssuchende zu installieren. Gute Rahmenbedingungen zu schaffen und Menschen auf einen guten Weg zu begleiten, sei der Kern ihrer Intentionen. Auch Ali Nagelbach ist schon lange mit viel Herzblut dabei. 1988 zog er nach Schwäbisch Gmünd und entdeckte prompt die a.l.s.o. – erst leitete er die Jugendgruppe, später dann ab 1993 die Möbelbörse. Neben der Geschäftsführung geben beide auch Coachings. Die Steckenpferde von Karin Schwenk sind Stressbewältigung und Selbstwertstärkung, denn nur wer stabil ist, könne auch wieder neue Perspektiven aufgreifen oder lernen.

Text: Susanne Rötter // Foto: Volker Adler



# „AUSSERHALB VON FAHRZEUGEN“

*Axel Nagel aus Schwäbisch Gmünd ist Sänger, Gitarrist und Performer. Abseits des kommerziellen Mainstreams musiziert er seit 20 Jahren in verschiedenen Bands – und das mit Erfolg: Vor Kurzem wurde er in der Kategorie „Singer-Songwriter“ mit dem Deutschen Rock & Pop Preis 2018 ausgezeichnet.*

AXEL NAGEL

Email: [axel@tightrope.de](mailto:axel@tightrope.de)  
www.axelnagel.com



LINKS// Axel Nagel ist mit der Musik aufgewachsen.

Über Aalen hängen Regenwolken, Pfützen auf dem Pflaster, nur die Weihnachtsdeko erinnert daran, dass es Dezember ist, als der Verfasser dieses Textes Axel Nagel trifft. Trotz tristem Wetter entwickelt sich in einem Café in der Innenstadt ein heiteres Gespräch. „Ich komme gerade vom Theater Aalen, ich studiere einige Stücke, die ich geschrieben habe, mit Kindern für die Aufführung ‚Die Schönheit und das Biest‘ ein – eine Adaption des bekannten Märchens“, berichtet der Künstler, während er seinen Mantel ablegt. Das Aalener Theater ist eines seiner beruflichen Standbeine. Einmal im Jahr arbeitet der 51-jährige für zwei Monate für die Bühne als freier Musiker für Musical-Produktionen und Kinderstücke. Standbeine dieser Art hat er einige – insbesondere spielt er in mehreren Bands, deren stilistische Bandbreite von Blues über Folk zu Swing und Soul reicht. Seit 20 Jahren ist er professionell als Musiker tätig. Full time. Und er kann davon gut leben, wengleich seine Tage nicht nur von

Gitarre und Gesang bestimmt sind, sondern auch von „viel Organisation rund um die Auftritte, dazu kommt die Arbeit am Rechner“.

## „ICH HASSE ROUTINE“

„Ich bin mit Musik aufgewachsen. Meine ersten musikalischen Schritte habe ich mit sechs Jahren in der Tanzband meines Vaters gemacht – ich war sozusagen der kleine Roadie. Dadurch habe ich die Sounds der 70er mitbekommen. Mit Zwölf kam ich zur Gitarre und fing an, Volksmusik zu intonieren. Drei Jahre später habe ich mich dann auf die Bühne gewagt, hatte erste Auftritte und spielte Songs von Simon & Garfunkel. In diese Zeit fällt auch meine Begegnung mit der Musik von Jethro Tull, die mich damals stark geprägt hat und noch immer in einigen meiner Songs spürbar ist. Bald darauf gründete ich eine eigene Band und übernahm auch die Tanzband meines Vaters, spielt mich durch alle Richtungen der Populärmusik von Bill-Ramsey-Oldies bis hin zu aktuellen Chartnummern. Ich fing dann auch an, selbst Songs zu schreiben, die ich mit meiner Hauptband Tightrope umsetzte. Heute arbeite ich mit vielen anderen Musikern in mehreren Bands zusammen. Die Vielfalt macht mir Spaß. Es ist abwechslungsreich. Das ist wichtig für mich, denn ich hasse Routine.“

## SCHUEKLAPPEN ABLEGEN, ÜBER DEN TELLERRAND BLICKEN

Sein erstes Album unter eigenem Namen veröffentlichte er 2004. Sein neues Album „Außerhalb von Fahrzeugen“ ist das dritte und erschien vor Kurzem. Bis auf eine Gastmusikerin beim Bonus-Song spielte Axel Nagel sämtliche Instrumente selbst ein. Aber nicht nur dies ist eine Besonderheit des Al-



Über mangelnde Engagements kann Axel Nagel nicht klagen.

bums. Auch die Entstehungsgeschichte ist bemerkenswert. „Ich schrieb die Songs in einem Zeitraum von drei Jahren und zeichnete sie mit einem mobilen Aufnahmegerät an unterschiedlichen Orten auf, zum Beispiel in Konstanz, Berlin und Regensburg.“ Ein Umstand, den man der professionellen Produktion und dem homogenen Sound nicht anhört. Mit dem Sound hat auch der ungewöhnliche Albumtitel zu tun. „Für den Klang ist mein Mischer Andy Kemmer verantwortlich. Ich fragte ihn einmal während einer früheren Produktion, wie sich die Aufnahmen momentan anhören. Er sagte, in seinem Auto super, aber außerhalb des Autos ... naja, da müsste man noch an den Reglern drehen. Dieses ‚außerhalb des Autos‘ blieb mir irgendwie im Gedächtnis. ‚Außerhalb von Fahrzeugen‘ klingt besser, dachte ich mir dann – und es schien mir eine packende Metapher zu sein für eine bestimmte Einstellung zur Welt und zum Leben. Der Titel soll eine gewisse Freigeistigkeit ausdrücken, dass es wichtig ist, Scheuklappen abzulegen und über den eigenen Tellerrand zu blicken, sich neuen Gedanken und Perspektiven zu öffnen.“

## KOMPOSITIONEN UND GESCHICHTEN

Wie hinter dem Namen des Albums steckt hinter jeder der Eigenkompositionen eine Geschichte. „Ich find dich“ beispielsweise erzählt die Geschichte eines Menschen, der in einer fremden Stadt durch die Gassen geht und in ein Lokal einkehrt. Dort setzt er sich an einen Tisch und gegenüber sitzt ... er selbst. Buchstäblich eine Auseinander-Setzung mit sich selbst, eine Selbstbegegnung. „Die Idee kam mir, als ich einmal in Regensburg war und dort durch die Straßen streif-

## THEREMIN, BUMERANG UND DER TASMANISCHE TIGER – VORLIEBEN FÜRS „AUSSERHALB“

*Axel Nagels Begeisterung fürs Ungewöhnliche zeigt sich in vielen Facetten. Er gehört zu den wenigen Menschen auf diesem Planeten, die das Theremin beherrschen – ein elektronisches Musikinstrument, das der Künstler gern in Theaterstücken und Performances einsetzt. Ebenso bemerkenswert: Der Berufsmusiker brachte es im Bumerangsport zur Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft. Darüber hinaus machte er eine private Expedition um den tasmanischen Tiger zu finden, der als ausgestorben gilt. Der Song „Tafelbergwalzer“ seines aktuellen Albums wurde von dieser Reise inspiriert.*

te“, erklärt er. Mit dem Album ist sein Schöpfer hoch zufrieden. Auch die Kritik. „Ein Album, das aus der Flut von Veröffentlichungen heraussticht“, urteilte beispielsweise die Geislinger Zeitung und hob unter anderem die „akustischen Klangbilder“, den „Groove“ und den „lebendig differenzierten Sound“ sowie die „vieldeutigen deutschsprachigen Texte“ hervor.

## „DEUTSCHER SINGER-SONGWRITER PREIS 2018“

„Ohne finanzkräftiges Label im Rücken, ist es nicht leicht, als Künstler bekannt zu werden. Plattformen wie YouTube, Spotify und Bandcamp bieten natürlich schon Möglichkeiten, die es früher nicht gab. Aber einfach ist es nicht“, sagt der Sänger. Dennoch kann er über mangelnde Engagements nicht klagen – und auch die Anerkennung bleibt nicht aus. So erhielt er jüngst im Rahmen des „Deutschen Rock- und Pop-Preises“ den „Deutschen Singer-Songwriter Preis 2018“ und konnte sich gegenüber 500 Bewerbern als Gewinner durchsetzen. „Es war sehr spannend vor einer Expertenjury aus ganz Deutschland zu performen, um dann doch überraschend diesen Preis zu bekommen. Das motiviert ungemein für alles Songs, die ich noch schreiben werde.“ Bereits 2016 war er bei einem Wettbewerb der „Akademia“ der Gewinner in der Kategorie „Best Song Folk/Acoustic Rock“. Im Grunde fehlt ihm nur noch ein Hit, der ihn weltbekannt macht. Unmöglich ist das keineswegs, denn „Außerhalb von Fahrzeugen“ hat das Potenzial dazu.

**„MICH HAT MES SEHR GEFREUT, DEN DEUTSCHEN ROCK- UND POP-PREIS MIT EINEM SONG ZU GEWINNEN, DER OHNE GÄNGIGE POP-KLISCHEES AUSKOMMT.“**

## KOMMENDE AUFTRITTE

11.1. und 12.1. *Opportunity* (Jazzclub / Ludwigsburg)

19.1. *The Marvels* (Jazzclub Bix / Stuttgart)

31.1. *Axel Nagel Solo* (Cafe la vie / Bad Urach)

22. 2. *Axel Nagel Solo* (Einklang / Stuttgart)

Bilder: © Axel Nagel

Text: Dr. Christian Liederer | [www.scripitory.de](http://www.scripitory.de)

# IM BANN DER BILDER

WOLFS  
REVIER  
↑

Zwei Bilder gehen mir nicht aus dem Kopf. Auf dem einen sieht mich eine anmutige junge Frau mit ihren dunklen Augen sehr ernst an. Sie ist eine der „Stolen Girls“, der 276 Schülerinnen, die im April 2014 bei einem Überfall der islamistischen Terrororganisation Boko Haram auf das Dorf Chibok im Nordosten Nigerias entführt worden sind. Waren kann man nicht schreiben, weil sich bis heute Tausende Frauen in der Knechtschaft der Terroristen befinden. Dem Mädchen auf dem Faltblatt einer Ausstellung, die im Herbst dieses Jahres im Stadthaus Ulm zu sehen war, ist die Flucht gelungen. Mit einem Kind ihrer Vergewaltiger unter dem Herzen.

2015 waren der ZEIT-Reporter Wolfgang Bauer und der Fotograf Andy Spyra nach Nigeria gereist, um mit Frauen und Mädchen zu sprechen, die flüchten konnten. Die Fotochefin der Wochenzeitung, El-

len Dietrich, hat Spyras Aufnahmen als „unüberhörbares Statement“ bezeichnet: „ecce homo – siehe, der Mensch“.

In der zweitgrößten Volkswirtschaft Afrikas macht der in Den Haag mit seiner Hauptverwaltung beheimatete und global aufgestellte Mineralölkonzern Shell nach wie vor satte Gewinne, seit er Mitte des letzten Jahrhunderts im Nigerdelta mit der Erdölförderung begonnen hat. Und es nachhaltig mit der Ölpest verseucht hat, wie Kritiker klagen. Aber das Geld sprudelt wie gesagt im christlichen Süden und nicht im moslemischen Norden. Mammon geht vor Moral, wie die zaghafte Versuche der Regierung zeigen, die Terroristen zu zügeln. Pech gehabt, in der falschen Gegend geboren, könnte man zynisch shellmäßig zu der jungen Frau sagen.

Das andere Bild kommt dem ersten erschreckend nahe. Der syrische Cartoonist Hussam Sarah zeichnet den Santa Claus, wie er mit seinem Schlitten durch den nächtlichen Himmel an der hellen Erde vorbeifliegt. Nur wird sein Gefährt von zwei Düsenjägern gezogen und seine Geschenke fallen als Bomben hinab. Leider besteht kein hinreichender Grund zur Hoffnung, dass sich an diesem Bild bis in einem Jahr etwas ändern könnte. (Zur Zeit ist es in der Ausstellung „IDENTITY“ des Kunstvereins KISS auf Schloss Untergröningen zu sehen.)

Nach den Attentaten in Schulen und Kirchen in den USA hat ein Sprecher des NRA-TV (also des Senders der National Rifle Association) behauptet, hätte es vor fünf Jahren schon bewaffnete Kräfte an

Schulen gegeben, wäre alles viel sicherer. Der Präsident dieses Landes hat empfohlen, jeden Lehrer mit einer Knarre auszustatten. Das nennt man Bildungssicherheit nach Trumps Art. Und vielleicht gleich jeden Rabbi, Pastor und Imam ebenfalls? Dann wäre der Erzbischof von San Salvador, Oscar Romero, vielleicht noch am Leben. Er ist am 24. März 1980 von einem gedungenen Soldaten ermordet worden, als er in einer Krankenhauskapelle eine Messe hielt. Genug von den unterirdischen Moralvorstellungen dieses Präsidenten.

„WIR HABEN DIE  
KUNST,  
DAMIT WIR  
NICHT AN  
DER WAHRHEIT  
ZUGRUNDE  
GEHEN.“

Ein bisschen Weihnachtsbotschaft soll schon noch sein. Welche Weisheit hat der Philosoph Nietzsche für uns parat? „Wir haben die Kunst, damit wir nicht an der Wahrheit zugrunde gehen.“ Und welche Antwort gibt der charismatische neue Dirigent des SWR Symphonieorchesters, Teodor Currentzis auf die Frage „Warum machen wir Kunst?“ „Weil wir die Welt erschaffen wollen, in der wir leben.“ Ein guter Vorsatz für das neue Jahr 2019. Machen Sie mit!



Wolfgang Nußbaumer  
(Foto: Harald Habermann)

## NEED 2 HAVE

*Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen Produkte oder Dienstleistungen – alle samt herausragende Ideen. Testen Sie unsere Lieblinge und werden Sie Fan!*

### ROLLROST ODER DÜNNSCHIEFER

Mit colorativ – der Malerwerkstätte Hörner – steht dem Kunden ein erfahrenes und kompetentes Team von Fachleuten in Sachen kreativer und handwerklich exzellenter Gestaltung von Oberflächen und Objekten im Wohn- und Industriebereich zur Seite. Trends in Mode, Kunst und Architektur werden mit viel Leidenschaft und Feingefühl umgesetzt. Die neusten kreativen Ideen des Meisterbetriebes für die Wände sind innovative Oberflächen. Ob Rollbeton, Rollrost oder Dünnschiefer – jede Variante ist ein Highlight. Jede Rolle wird von Hand hergestellt und ist somit ein Unikat.

Ein Muss für alle Raumgestalter: Die Reproduktion einer traditionellen Technik Japanischer Baukunst: Shou-Sugi. Die vermeintlich verkohlten Holzoberflächen sind jedoch rollbar auf einer Bahn und nur wenige Millimeter stark. Der Look des Shou-Sugi-Holzes, ist absolut frei von



Brandgeruch und kann bedenkenlos im Innenraum als moderner Wandbelag eingesetzt werden.

Alle Oberflächen haben etwas gemeinsam, sie alle sind lichteucht, sehr flexibel, lösemittel- und weichmacherfrei und überzeugen mit ihrer einzigartigen Haptik. Gleich einen Termin vereinbaren und beraten lassen!



Malerwerkstätte  
Hörner  
Colorativ

prGFM

Mit uns können Sie sich was ausmalen!

HÖRNER COLORATIV  
Liasstraße 2  
73527 Schwüb. Gmünd  
Tel.: 07171 72696  
Mail info@colorativ.de  
www.colorativ.de

### PENNE CASTELLO

Die italienische Küche bietet in ihrer Vielfalt auch die beliebten Klassiker. Es sind die kreativen Köpfe der Küche, die diese immer wieder neu erfinden. Rosita und Massimo Farina zaubern aus den kleinen Rohrnudeln, mit einer Creme aus Pistazien, Kirschtomaten, Knoblauch, Basilikum und Parmesan eine besonders leckere Variante. Auf ihrer Speisekarte stehen auch Fischgerichte und Spezialitäten aus Sizilien für alle die Fleisch lieben.



RISTORANTE IL CASTELLO  
Klosterstraße 1 | 73547 Lorch  
Tel.: 07172 6330

### FREUDE VERSCHENKEN

Freude schenken, ein strahlendes Lächeln dafür bekommen. Wer für einen Geburtstag ein besonderes Geschenk für jemanden sucht, hier ein heißer Tipp: Eine Wellnessbehandlung – Zeit, Raum, Weite, Entspannung, Ruhe, neue Kraft und Lebenslust schenken.



CHRISTINE FISCHER  
Hohenstaufenstrasse 56  
73529 Schwüb. Gmünd - Rechberg  
Tel.: 07171 / 908 902 0  
www.bergschoenheit.de



## LESENSWERT

## LEBENSBEDINGTE KRANKHEITEN

Unsere geistige Haltung bestimmt, wie wir mit den Belastungen des täglichen Lebens fertig werden. Dieses Buch beschreibt, wie Sie trotz aller Belastungen gesund bleiben oder wieder gesund werden können. Aus dem Inhalt: Nerven können nicht zusammenbrechen; Das vegetative System; Ein Kranker kann nicht „organisch“ gesund sein; Der überschätzte Wille; Die Kunst des Sichgehenlassens; Die Macht des Unbewussten; Die Verdienste Freuds; Die Symbolsprache des Traums; Die Angst als Krankheitssymptom; Ehe; Schwangerschaft; Erziehungsprobleme, Generationskonflikt u.v.m.

Autor: Dr. Max Otto Bruker  
ISBN: 9783891890066

## KRANKHEIT ALS WEG

Krankheitssymptome übermitteln uns immer wertvolle Botschaften unserer Psyche. Der Psychologe Thorwald Dethlefsen und der Mediziner Ruediger Dahlke helfen uns, die Bedeutung unserer Krankheitsbilder zu begreifen und machen anhand vieler Beispiele deutlich, wie Krankheit als Chance begriffen werden kann, um einen neuen, besseren Weg zu sich selbst zu finden.

ISBN: 978-3-442-17576-5



SIGGI SCHWARZ  
CONCERTS PRÄSENTIERT

MARK FORSTER  
BEIM BRENZPARK  
OPEN AIR 2019

*Imposanter, lauter, bunter und mit neuen Songs wartet Mark Forster 2019 mit seiner bisher größten Tour auf. Mit neuen und alten Songs, neuer Show und bestimmt der ein oder anderen Überraschung im Gepäck kommt er am Freitag, 9. August 2019, um 19.30 Uhr nach Heidenheim in den Brenzpark.*

Ob Musikliebhaber, Fußballfan, Radiohörer oder Fernsehzuschauer – an Mark Forster kommt niemand vorbei. Und wieso sollte man das auch wollen, schließlich gehört der gebürtige Pfälzer mit polnischen Wurzeln zu den interessantesten und erfolgreichsten deutschsprachigen Sängern und Songschreibern. In den vergangenen Jahren hat er mit Songs wie „Au revoir“, „Stimme“ oder „Wir sind groß“ und seiner grundsymphatischen Art begeistert.

Sein drittes Album »TAPE« strotzt vor Superlativen: Im Juni 2016 veröffentlicht, erreichte es Dreifach-Goldstatus und produziert eine Hitsingle nach der anderen. Gleich die erste Auskopplung »WIR SIND GROSS« war offizieller ZDF-Song der Fußball-Europameisterschaft und schaffte Platin für mehr als 500.000 verkaufte Einheiten, bevor der Nachfolger »CHÖRE« den überragenden Erfolg wiederholte. »SOWIESO« meldet ebenfalls Gold und hält gleichzeitig den Rekord als längste deutschsprachige Airplay-No.1 aller Zeiten. Hinzu kommt Gold für das Debütalbum »KARTON« und Doppelplatin für »BAUCH UND KOPF«, eine hochgradig beeindruckende Kollektion an Edelmetall. Die Redaktion des Lifestylemagazins GQ kürte den 33-Jährigen Anfang November zum »Man of the Year 2017«.

Zeitgleich mit der Ausstrahlung von »The Voice of Germany«, ein Format aus dem Forster nicht mehr weg zu denken ist

und das immer wieder mit Bestquoten Furore macht, übernahm er Anfang 2018 auch die Präsentation des preisgekrönten TV-Musikformats »Sing meinen Song – das Tauschkonzert« und trat damit die Nachfolge von Gastgebern wie The Boss Hoss an. Mit seiner aktuellen Single »LIKA A LION« (feat. Gentleman) läutete er im April 2018 auch musikalisch den Sommer ein. Zeitgleich verkaufte sich seine intime Club Tour Teil 1 binnen weniger Tage aus.

Ganz nebenbei arbeitet er nach »TAPE« aktuell fleißig am nächsten Geniestreich. Das neue Album des Ausnahmetalents trägt den Titel „Liebe“. Für jedes neue Werk reist er an neue Orte und musiziert mit anderen Menschen. Entstanden sind die erste Single „Einmal“ und die übrigen neuen Songs in London, Florenz, Uganda und Berlin. Die Songs klingen unverwechselbar nach ihm selbst, so charismatisch ist seine Stimme. Die erste Single „Einmal“ ist ein großes, kraftvolles Lied. Ein Lied über die Momente im Leben, die sich nicht wiederholen; über die Momente, die so kostbar und verändernd sind, dass sie sich gar nicht wiederholen können. Tickets an allen bekannten Vorverkaufsstellen, RESERVIX, EVENTIM, Pressehaus Ticketshop, Tourist Info ...



## HÖRENSWERT

AXEL NAGEL –  
„AUßERHALB  
VON FAHR-  
ZEUGEN“

Die Balance zwischen Anspruch und Unterhaltung, der Spagat zwischen Zugänglichkeit und Raffinesse – das ist kein leichtes Unterfangen, egal in welchem künstlerischen Bereich man agiert. Axel Nagel, der kürzlich in der Kategorie „Singer-Songwriter“ mit dem Deutscher Rock & Pop Preis 2018 ausgezeichnet wurde, ist dieser Drahtseilakt mit seiner jüngsten Veröffentlichung gelungen. „Außerhalb von Fahrzeugen“ ist die dritte Solo-Scheibe des Künstlers, der auch in anderen musikalischen Projekten und Bands aktiv ist. Die Songs – durchwegs in Deutsch – sind fast ausnahmslos getragen von einem swingend-treibenden Groove und leben von Akustikgitarre und Gesang. Dass der Musiker das Album im Alleingang eingespielt hat, beeindruckt, nicht zuletzt da die Arrangements überraschend ausgefeilt und mit großer Liebe fürs Detail ausgearbeitet sind. Ebenso überzeugen die Texte, deren Sprache frei von Klischees, Worthülsen oder aufdringlichen Metaphern ist, wie man es leider häufig bei deutschsprachigen Bands oder Solokünstlern findet. Auch unerwartete Klänge sind zu entdecken, etwa die Querflöte beim starken Opener „Bühne“, der dadurch zu einer Jethro-Tull-Hommage wird. Neben diesem Stück haben der Titelsong und „Zeit, Liebe und Wein“ echtes Hit-Potenzial, ohne sich kommerziell anzubiedern. Freunde von Simon & Garfunkel, Ian Anderson, Mark Knopfler, Michael Dickes, Vance Joy oder Clueso wird „Außerhalb von Fahrzeugen“ sicher ansprechen. Erhältlich ist die CD über [www.axelnagel.com](http://www.axelnagel.com). Text: C. Liederer



## GO FOR MORE KINOTIPP

### DER VORNAME

Die Stimmung in Deutschland ist aufgeheizt, nicht erst seit Chemnitz. Seit Jahren kämpfen Vertreter unterschiedlicher Ideologien, Lebensstile und sozialer Klassen öffentlich um die Meinungshoheit. Dabei geht es bisweilen sehr ruppig zu. Ein falsches Wort genügt, und schon kocht die Diskussion hoch, bis die jeweiligen Parteien sich Beleidigungen an den Kopf werfen. Es entsteht eine Spirale von An- und Beschuldigungen, die Vernunft und Toleranz außer Kraft setzt. Wie gereizt die Atmosphäre ist, demonstriert Sönke Wortmanns neuer Film *Der Vorname*, ein Kammerspiel, in dem ein Abendessen den gegenwärtigen Zustand der Gesellschaft versinnbildlicht. Als Gastgeber fungiert das bildungsbürgerliche Ehepaar Stephan (Christoph Maria Herbst) und Elisabeth (Caroline Peters) – er ein sprach- und selbstverliebter Literaturprofessor, sie eine Gymnasiallehrerin, die seinetwegen auf eine Karriere an der Universität verzichtete. Eingeladen haben sie den Familienfreund René (Justus von Dohnányi), einen sanftmütigen Klarinettenisten, Elisabeths Bruder Thomas (Florian David Fitz) und dessen schwangere Freundin Anna (Janina Uhse), die jedoch etwas verspätet kommt. Zu diesem Zeitpunkt hat die kleine Runde bereits ein aufreibendes Wortgefecht hinter sich. Ausgangspunkt war die Frage, welchen Vornamen sie dem noch ungeborenen Kind zu geben gedenken. Als Thomas verkündet, er und Anna hätten sich entschieden, ihren Sohn Adolf zu nennen, ist die Aufregung groß.

Fr 11.1., 20 Uhr | Sa 12.1., 20 Uhr | Di 15.1., 20 Uhr | Do 17.1., 20 Uhr | Fr 18.1., 22.30 Uhr | So 20.1., 20 Uhr | Mo 21.1., 19 Uhr, im Kino am Kocher, in Aalen.

## IDENTITY KUNST SUCHT HEIMAT

ÜBER ALLEM DER  
BEGRIFF FLUCHT

Schuhe stehen auf zwei Tafeln. Kleine Schlappen, Plastiksandalen, Stiefelchen für ganz kleine Füße, Schuhwracks, mit denen keiner von uns einen Schritt wagen würde. Die Bretter mit ihnen hängen an einer Wand im Schloss Untergröningen. Mit freiem Blick hinab auf das sonnenbeschienene Kochertal. Die Geschichten, die diese Schuhe erzählen könnten, manifestieren sich in der Ausstellung „IDENTITY – Kunst sucht Heimat“. Über allem steht der Begriff „Flucht“.

Auf 1000 Quadratmetern hat Kuratorin Heidi Hahn mit Respekt und Empathie Dokumente und Arbeiten von Künstlerinnen und Künstlern platziert, die aus ihren Heimatländern flüchten mussten und in Deutschland eine neue Bleibe gefunden haben. Ob es auch ihre neue Heimat werden könnte?

Flucht, was bedeutet sie. Trifft sie immer nur die anderen – oder wiegen wir uns in unserer Wohlstandsgesellschaft zu sehr in Sicherheit? Das Tempo, mit dem sich autokratische Regimes ausbreiten, gebe durchaus zur Sorge Anlass, wie der Vorsitzende des Kunstvereins KISS, Martin König, anmerkt.

Deshalb hat diese Ausstellung, in der Heidi Hahn Bilder, Fotografien, Collagen, Videos und plastische Werke von kreativen Menschen aus den verschiedensten Kulturen zusammengetragen hat, mehrere Ziele. Sie möchte mit den Exponaten betroffen machen und die Betrachterinnen und Betrachter anregen, über die Zusammenhänge von Flucht und Vertreibung nachzudenken.

Stoff hat sie dafür genügend aufbereitet und zum Teil hautnah inszeniert. Wer in einen Raum mit Taschen möchte, die aus den Resten von Schlauchbooten angefertigt worden sind, muss sich am mächtigen Bug eines in den Flur gezwängten Bootes vorbei drängen. 2016 hat es rund 160 verzweifelte Menschen 400 Kilometer aus Libyen nach Malta getragen. Nicht alle haben das Ziel erreicht. In seinem Heck riecht es noch muffig.

Zwischen den kleinen Schuhen, dem riesigen Boot und einer Wände füllenden Fotografie des zerstörten Aleppo trifft das Auge auf viel Buntes. Manches rot wie Blut. Irritiert tastet man sich durch die Kälte eines schwarzen Kabinetts, muss den Gang durch einen Container wagen, der Menschen mit dem Pech

## WAS UNS NICHT UMBRINGT

*Der Therapeut Max (August Zirner) steht im Mittelpunkt eines Reigens der Traurigen, Depressiven, Trauernden, die unter Bindungsängsten und Neurosen und Panikattacken leiden. Bei dem passionierten, insgeheim aber von den Problemen seiner Patienten manchmal auch überforderten Therapeuten laufen die Fäden eines breitgefächerten Personenreigens zusammen, aus denen das Auf und Ab im Leben der Hamburger Großstädter zum mal melancholisch dunklen, insgesamt aber eher heller gefärbten Netz gewoben ist. All diesen Menschen, die unter Bindungsängsten, Neurosen und Panikattacken leiden, begegnet man hier, und einige davon begegnen am Ende sogar einander. Sie alle befinden sich in einer mehr oder weniger profunden Krise und landen irgendwann auf der Couch des Psychotherapeuten Max. Nicht alle, die dort Platz nehmen, sind Patienten: Loretta beispielsweise ist die Exfrau von Max, findet aber, dass er sie dennoch behandeln sollte – schließlich sei er der einzige Mann, dem sie nichts vormachen könne. Es geht um Entscheidungen in diesem Film: darum, wie es weitergehen soll im Leben des Einzelnen, und es geht um Gefühle. Und hier kommt die Musik (Volker Bertelmann) ins Spiel.*

Fr 1.2., 20 Uhr | Sa 2.2., 20 Uhr | Di 5.2., 20 Uhr | Do 7.2., 20 Uhr | Fr 8.2., 22.30 Uhr | So 10.2., 20 Uhr | Mo 11.2., 19 Uhr im Kino am Kocher, in Aalen.

der Geburt in einem armen oder despotischen Land mal als Transportmittel gedient hat - und landet schließlich in einem Studio mit Burkas, Tschadors und anderen Kleidern, die ihre Trägerin vor der Außenwelt verbergen.

Ob sie dem Publikum damit nicht zu viel zumute, grübelt die Kuratorin. Nein, denn sie macht damit den sehr ernst gemeinten Versuch, den Menschen, von denen viele erst in Deutschland begonnen haben, ihre schweren Traumata durch die Kunst zu verarbeiten und dabei oft Erschütterndes preisgeben, ihre Würde zurück zu geben.

Neben bekannten Künstlern wie Faisal Adil Fahar al Salih aus dem Irak oder dem Nigerianer Chidi Kwubri, der bereits das MISEREOR-Hungertuch gestaltet hat, ist auch der syrische Cartoonist Hussam Sarah dabei, der für seine politischen Karikaturen in seiner Heimat und deren Nachbarländern verfolgt worden ist.

**INFO:** Die Ausstellung ist eingebunden in das Rahmenprogramm des Jubiläums „30 Jahre Flüchtlingsrat Baden-Württemberg“. Um die Themen Krieg - Vertreibung - Flucht auf 1.000 qm Ausstellungsfläche für die Besucher zur unmittelbaren Realität werden zu lassen, hat der Kunstverein KISS mit der UNO-Flüchtlingshilfe, Seawatch, Mimycry Berlin, Amnesty International und auch regional mit der LEA Ellwangen und dem Flüchtlingsrat Baden-Württemberg zusammengearbeitet. Anmeldung für Gruppen und zu Führungen unter [info@kiss-untergroeningen.de](mailto:info@kiss-untergroeningen.de) oder Tel. 07366 8218.

Text: Wolfgang Nußbaumer



DEINE STIMME  
GEGEN RECHTS!

## SCHWÄBISCH GMÜND FÜR SOLIDARITÄT UND VIELFALT

**Einmischen und Mitmachen.** Im Mai 2019 werden in Schwäbisch Gmünd die Ortschaftsräte und der Gemeinderat gewählt. Darüber hinaus stehen die Wahl des Kreistags und des Europaparlaments an. Schwäbisch Gmünd steht für eine weltoffene Stadt. Mit dem Gmünder Weg und der Gmünder Charta der Gemeinsamkeiten bekennen sich Stadt, Oberbürgermeister, Gemeinderat und die Bürger zu den Werten eines solidarischen Zusammenlebens.

Darüber hinaus ist Schwäbisch Gmünd seit 2018 eine von fünf Modellstädten „Kommune Inklusiv“ welche Inklusion lernen und vorantreiben will. WIR sind alle Teil einer Gesellschaft, die sich offen, demokratisch, gleichberechtigt und sozial auf dem Grundgesetz gründet. Durch gegenseitigen Respekt, Anerkennung und Zuwendung im menschlichen Miteinander stehen wir dafür ein.

Diese Ziele und Ansätze unseres Zusammenlebens dürfen nicht durch eine Politik der Spaltung, Ausgrenzung und des Rassismus angegriffen werden, wie sie von der AfD vertreten wird. Die AfD positioniert sich gegen die angeführten Grundsätze der Gemeinsamkeit. Sie steht für eine Politik der Verschärfung und Verschlechterung der Aufenthalts-, Arbeits- und Lebensbedingungen von Mitmenschen in unserer Gemeinschaft. Sie richtet sich u.a. gegen die Interessen einer solidarischen Arbeitnehmerschaft, gegen die freie Presse, gegen die Gleichberechtigung von Frauen, Homosexuellen, gegen die Integration von Geflüchteten und gegen die Inklusion von Menschen mit Behinderung. Sie richtet sich gegen den Generationenvertrag und spricht sich auch gegen eine besondere Unterstützung von Alleinerziehenden



Wir sind Beziehungsmanager.  
Was möchtest Du sein?

### Bundesfreiwilligendienst oder Freiwilliges Soziales Jahr bei der Diakonie Stetten!

Deine Vorteile eines Freiwilligendienstes bei uns:

- Du bekommst einen Einblick in vielfältige, soziale Berufsfelder.
- Du begleitest Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren mit und ohne Behinderungen im Alltag.
- Du machst etwas Sinnvolles und leistest einen wertvollen Beitrag für die Gesellschaft.
- Du hast die Möglichkeit, wertvolle Erfahrungen fürs Leben zu sammeln und Dich persönlich weiterzuentwickeln.
- Du wirst von Profis betreut und lernst viel Neues dazu.

**Einsatzorte**  
in den Landkreisen  
Rems-Murr, Esslingen,  
Ludwigsburg,  
Göppingen, Ostalb,  
Heilbronn und  
Stuttgart

Du möchtest am liebsten sofort starten? Kein Problem, denn der **Beginn ist jederzeit möglich!**

Übrigens: Auch 2019 vergeben wir wieder spannende Ausbildungs- und Studienplätze. Bei Fragen erreichst Du uns unter Tel. 07151 940-2367.

Mehr Infos zur Diakonie Stetten und zu Deiner Bewerbung findest Du unter [www.diakonie-stetten.de/karriere](http://www.diakonie-stetten.de/karriere)



und Menschen mit wenig Geld aus. Städte, in denen die AfD in die politischen Gremien einzog, sahen sich mit Kürzungsanträgen gegen Kultur- und Geschichtsschaffende, gegen Minderheitenverbände oder soziokulturelle Jugendräume konfrontiert.

#### LASST UNS UNTEILBAR SEIN.

Das Aktionsbündnis „Solidarität und Vielfalt“ will nun gemeinsam mit allen Gmünder Bürgerinnen und Bürgern, mit politisch engagierten Vertretern aus den Ortschaftsräten und Gemeinderäten, Vereinen und Organisationen, Theater- und Kulturschaffenden, der Presse, Einrichtungen der Behindertenhilfe, Frauenverbänden, Arbeitnehmern- und Arbeitslosenverbänden, Geflüchtetenorganisationen, Jugendorganisationen, Interessensverbänden sexueller Minderheiten, Unternehmen und Verbänden in Aktion treten. Im Zeitraum zwischen März und Mai 2019 sollen in verschiedenen Örtlichkeiten der Stadt Schwäbisch Gmünd Veranstaltungen zum Thema „Solidarität und Vielfalt“ stattfinden. Dazu möchte das Bündnis alle Menschen in Schwäbisch Gmünd einladen, diese Kampagne auf ihre vielfältige Weise zu unterstützen: mit einer Unterschrift, einem Konzert ähnlich wie bei „Musik

in Gmünder Kneipen“, einer Lesung in Buchläden, einer Ausstellung, einem Theaterabend, Kunstprojekten, Jugendaktionen und vielem mehr. Das Bündnis stellt auch gern einen Bandpool für die Kneipen zur Verfügung und unterstützt Projektideen. Ziel ist die Erstellung eines gemeinsamen Programmhefts mit allen Initiativen, die etwas auf die Beine stellen, um einen starken Ausdruck der Solidarität und Vielfalt in der Stadt sichtbar werden zu lassen.

Alle die Interesse haben, sich einzubringen und die Zukunft mitzugestalten sollen sich melden. Alle geplanten Veranstaltungstermine und Fragen bitte an die: [solidaritaetundvielfalt@web.de](mailto:solidaritaetundvielfalt@web.de)

Veranstaltungstermine für das Programmheft bitte bis zum 25.01.2019 einreichen.

## LOHNT SICH!

Neue Preise und Öffnungszeiten!

**Sauna & Wellnessoase:** 9-22 Uhr  
Preis Sauna: € 12,30 | Preis Wellness: € 7,90  
(ohne Rückzahlung)

**Badearena:** 6:30-22 Uhr  
Sa., So., Feiertage 8-22 Uhr



\*Während der Umbaumaßnahmen

Barbarossa-Thermen, Lorcher Straße 44, 73033 Göppingen  
Telefon: 07161/6101-630, [www.barbarossa-thermen.de](http://www.barbarossa-thermen.de)

## Pizza Kurier

Hintere Schmiedgasse 19 | 73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon: 07171 / 35 11 40

10 % RABATT für Firmen, Praxen und Behörden  
20 % RABATT für Selbstabholer

Alle unsere Angebote  
nur telefonisch oder unter:  
[www.kurierpizza.com](http://www.kurierpizza.com)

**Chicken Curry**

500: 1 Familienpizza mit bis zu 5 Zutaten + 1 gemischter Salat + 1 Ltr. Cola <b>18,00 €</b>	502: 1 Partypizza mit bis zu 4 Zutaten + 1 gemischter Salat + 1 Ltr. Cola <b>23,00 €</b>
--	---

**HIER KÖNNEN SIE WAS ERLEBEN!**

LACHEN, GUTE LAUNE, WEG VOM ALLTAG,  
GUT ESSEN UND TRINKEN!

**NEU ab März 2019**  
„ALLES WEGAM LIEABA GELD“

Unser Tipp:  
Mit einem Geschenkgutschein vom Theaterbrettle liegen Sie immer richtig!

**INFOS, KARTEN UND GUTSCHEINE:**  
TEL. 07181-87122 ODER  
[WWW.THEATERBRETTLE.DE](http://WWW.THEATERBRETTLE.DE)

**MODE-POINT**  
*Mode aus Paris, pflegeleicht, bequem und zu erschwinglichen Preisen direkt in Mutlangen.*  
**MODE - POINT**  
 Hölderlinstraße 2 • 73557 Mutlangen  
 Tel.: 07171-77665  
 Öffnungszeiten: Mo - Fr: 10 - 19 Uhr • Sa: 10 - 16 Uhr

**NINI GORLAS**  
 Brautmode • Abendmode  
 Schmuck • Schuhe  
 Hauptstraße 30 | 73547 Lorch  
 Tel.: 07172 - 5574  
 www.nini-gorlas.de

**HIER KÖNTE IHRE ANZEIGE STEHEN**  
**TOP-ANZEIGE MITTEL**  
 63 mm x 30 mm

**PaTi's Goldnadel**  
*gebildet, genäht, geliebt*  
**PaTi's Goldnadel GbR**  
 Vordere Schmiedgasse 9 | 73525 Schwäbisch Gmünd  
 Tel: 07171/905497  
 Email: patis.goldnadel@gmail.com

**Brautmoden**  
 Abtsgründ  
**Schöner Augenblick**  
 von Miriam Fauser  
 Albblickstraße 2 · 73550 Waldstetten  
**Mobil: 01 76-20 62 89 76**  
 www.miriam.fauser.de

**SCHWARZMARKT**  
 Gaby Nagel  
 Rathausplatz 3  
 73453 Abtsgründ  
 Tel.: 07366 - 5282  
 www.brautmoden-abtsgruend.de

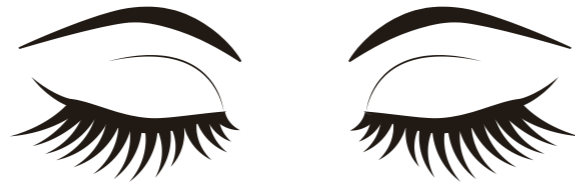
**Schwarzmarkt**  
 Tel. 07171-63917  
 Kalter Markt 41  
 73525 Schw. Gmünd

**Stil sicher**  
**altmann**  
 natürliche mode  
 Franziskanergasse 4  
 Schwäbisch Gmünd  
 www.altmann-mode.de  
**Öko logisch**  
**Fem inin**

**Der Kerzen - und Geschenkeladen**  
 Nikolausgasse 7 (Mühlbergle)  
 73525 Schwäbisch Gmünd  
 Tel.: 07171-9225279  
 der-kerzen-und-geschenkeladen@online.de

**BEAUTY & WELLNESS**

Chemotherapie, Alopecia oder Kleberunverträglichkeit bei Wimpernextensions?



Keine oder wenig Wimpern? Die Kosmetikerin Miriam Fauser hat die Lösung: Mit dem Wimperntoupet kann man Menschen, die durch Chemotherapie oder Alopecia ihre Wimpern verloren haben ein Stück Selbstwertgefühl wiedergeben. Auch Frauen, die auf den Kleber der Extension reagieren, kann trotzdem der Wunsch nach vollen, langen Wimpern erfüllt werden. Das Wimperntoupet wird individuell auf Kundenwunsch als Unikat angefertigt. Hier kann individuell auf den Kundenwunsch eingegangen werden. In der Gestaltung sind viele Variationen möglich – von natürlich bis Drama – Miriam Fauser berät ihre Kunden ganz persönlich, diskret und individuell. Das Wimperntoupet kann gewaschen werden und bei guter Pflege, lange Zeit ein treuer Begleiter sein. Die Anbringung ist einfach und die Trägerin kann sich wie gewohnt schminken.

Angebote im Studio: Wimperntoupet, Wimpernverlängerung, Wimpernlifting, das Auftragen von Wimpernserum (auch für Chemo-Patienten), sowie Fußreflexzonenmassage, Massage mit Impulsen nach Breuss und die Schröpfmassage.

Miriam Fauser



**KURZURLAUBE ASIEN UND ORIENT**

Die Winterarrangements werden bis voraussichtlich Ende März 2019 angeboten. Reservierungen sind vorab notwendig.

Winterzeit heißt Verwöhnzeit: mit zwei neuen Wellnessarrangements können die Besucher der Barbarossa-Thermen so richtig die Seele baumeln lassen. Mit Entspannungs- und Pflegeritualen aus Asien und dem alten Orient gehen die Gäste auf einen relaxten Kurzurlaub. Der Kurzurlaub Asien entführt die Besucher auf die Trauminsel Bali. Bei einem Ganzkörperpeeling mit Zitrone und Zucker wird die Haut gereinigt und geglättet und gleichzeitig mit Enzymen und Vitaminen versorgt. Danach werden bei einer balinesischen Massage – einer Kombination aus einer Lomi Lomi, einer Thai und einer schwedischen Massage tiefe Verspannungen gelockert. Kreative und unterschiedlichste Massagetechniken vereint mit einem wohlduftenden Aromaöl führen zu einer Tiefenentspannung von Körper und Geist. Die Kurzurlauber verspüren danach positive Energie, innere Balance und die Seele Balis.

Wer den Zauber Orient's erleben möchte, wird das Arrangement Kurzurlaub Orient genießen. Bei einem Hamambad – einer landestypischen Seifenschaummassage wird die Haut porentief gereinigt und Muskelverspannungen gelöst. Die anschließende Rücken-, Nackenmassage mit Zirbenöl lockert stark verhärtete Muskulatur. Die Besucher erfreuen sich an einem gepflegten Aussehen, mehr Energie und einem entspannten Körpergefühl. Beide Arrangements inkludieren ein Getränk sowie einen Besuch der Sauna- und Wellnessanlage mit einem abwechslungsreichen Aufgussprogramm. Weitere Informationen unter [www.barbarossa-thermen.de](http://www.barbarossa-thermen.de)

**REISESHOP LORCH**  
 Das besondere Reisebüro  
 Gmünder Straße  
 73547 Lorch  
 Tel: 07172 - 188995  
 Fax: 07172 - 188996  
 www.reiseshop-lorch.de  
 reiseshop-guener@online.de

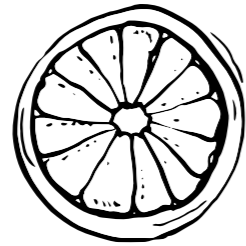
**MEISTERBETRIEB**  
**Kontermann**  
 Fensterbau - Glaserei  
 Holz-Aluminium-Kunststoff  
**73547 Lorch 07172-7345**  
 Fenster  
 Rollläden  
 Haustüren  
 Balkongeländer  
 Überdachungen  
 Reparaturservice  
 Terrassendächer  
 Insektenschutz  
 Garagentore  
 Vordächer  
 Markisen

**also...**  
**Möbelbörse · Secondhand-Kaufhaus**  
 a.l.s.o. e.V. · Goethestraße 65 · Schwäbisch Gmünd  
 (07171) 10 41 10-19 · [www.alsogmuend.de](http://www.alsogmuend.de)

**IL CASTELLO**  
 da Rosi & Massimo  
 Klosterstraße 1  
 73547 Lorch  
 Tel.: 07172 6330  
 www.ristorante-il-castello-lorch.eatbu.com  
**JEDEN TAG GEÖFFNET!**

**Psychologisch-Energetische Praxis**  
 Medische Hilfe  
 Modulation  
 Schemata  
**Karl-Heinz Iig**  
 Gesprächspsychologe  
 Bahnhofstr. 7  
 73466 Lauchheim  
 Tel. 07363/6093617  
 Mobil 0157/53860977  
 kig@karlhenz1@aol.com

**5-Mann-Band hat noch Auftritte frei!**  
 Tel.: 07363/6093618



## SCHNELLER VITAMINKICK

Regen, Wind, Schnee und kühle Temperaturen: Um in der trüben Jahreszeit das Immunsystem zu stärken und sich gegen Husten, Schnupfen und Co. zu wappnen, sollte man sich nicht nur regelmäßig an der frischen Luft bewegen, sondern auch auf extra viel Vitamine achten. Frische Säfte und Smoothies etwa sind ideal, um den Körper mit wichtigen Vitaminen, Nährstoffen und Spurenelementen zu versorgen. Ob ein frisch gepresster Orangensaft zum Frühstück, ein grüner Fitness-Smoothie mit Obst, Spinat und Avocado am Mittag oder ein warmer Apfel-Bananen-Zimt Smoothie nach einem Winterspaziergang: Die leckeren Getränke für die ganze Familie sind schnell zubereitet und lassen sich in einer wiederbefüllbaren Glasflasche gut mitnehmen. So können sie auch unterwegs für einen schnellen Vitaminkick sorgen.

Viel Vitamin C enthält beispielsweise ein Orangen-Cranberry-Smoothie: Hierfür eine Orange und eine Limette schälen und das Fruchtfleisch grob schneiden. Zusammen mit 50 Gramm getrockneten Cranberrys im Mixer fein pürieren und mit Wasser nach Wunsch verdünnen. Wer mag, süßt den Smoothie mit etwas Agavensaft. Lecker für Kinder ist ein pürierter Mix mit Mango, Karotte, Joghurt und etwas Wasser. Zum Aufbewahren und auch Transportieren der Getränke eignet sich eine wiederbefüllbare Weithals-Glasflasche wie "Emil". Dank der extra große Trinköffnung können sämige Smoothies leicht eingefüllt und die Flasche leicht gereinigt werden. Die hygienische und schadstofffreie Glasflasche, die im Fachhandel und im Onlineshop unter [www.emil-die-flasche.de](http://www.emil-die-flasche.de) erhältlich ist, steckt in einem schützenden und isolierenden Thermobecher, umschlossen von einem abnehmbaren Flaschenbeutel, der in verschiedenen Designs angeboten wird.

djd



## NACHHALTIG VERPACKEN

Neues Gesetz trägt zur Schonung der Umwelt bei

Rund um die Uhr und bequem einkaufen: Es boomt das Online-Shopping. Die Schattenseite des Einkaufs im Internet – der Berg an Verpackungsmaterial wächst und wächst. Denn zum Schutz der Ware ist im Gegensatz zum stationären Handel fast immer eine zusätzliche Umverpackung nötig. Verpackungsabfall produzieren alle Online-Händler – vom Marktführer bis zum Kleingewerbetreibenden, der abends seine Ware über Ebay oder eine andere Plattform verkauft. Zwar werden schon gut zwei Drittel aller Verpackungsmaterialien, die der Endkonsument bei sich zu Hause entsorgt, recycelt. Doch diese Quote soll durch das neue Verpackungsgesetz (VerpackG), das am 1. Januar 2019 in Kraft tritt, weiter steigen. Wichtig für Verbraucher: Für sie ändert sich nichts, sie können ihre Verpackungsabfälle wie bisher über die Altpapier-Tonne, den Glascontainer oder den Gelben Sack/die Gelbe Tonne entsorgen.

Das Gesetz verlangt jedoch eine Kostenbeteiligung von Händlern und Herstellern für die Entsorgung und das Recycling von Verpackungen, die mit Ware befüllt und an private Endverbraucher verkauft werden. Eine solche Beteiligung per Lizenzentgelt an einem der neun deutschen dualen Systeme sah bereits die bislang geltende Verpackungsverordnung vor. Mit den hier enthaltenen Schlupflöchern und Ausnahmen räumt das neue Gesetz auf und verschärft die Pflichten aller Betroffenen - unabhängig von Gewergröße, Verpackungsmenge oder -art. Neben der Beteiligung an einem dualen System legt das Gesetz daher die Registrierung bei der als Kontrollinstanz neu geschaffenen "Zentralen Stelle Verpackungsregister" fest. Die Nichtbefolgung wird mit hohen Geldbußen und Vertriebsverboten geahndet. djd



TECHNISCHE DOKUMENTATION  
ÜBERSETZUNGEN  
ILLUSTRATION / CGI  
**WANDELT**  
Technische Kommunikation  
Kurt Wandelt GmbH  
Hundsberger Straße 45  
73642 Weizheim  
Fon 07182 / 93588-10  
www.wandelt-gmbh.de

**jam in**  
Studio  
BIS PARTNER FÜR AUDIOPRODUKTIONEN  
REGIEMACHER ART  
Nepperbergstr. 23 - Schw. Gmünd  
0 71 71 - 87 67 14  
www.jam-in-studio.de

**Weber & Greissinger**  
Sanitätshaus  
Weber & Greissinger  
Tel. 07171-2931  
Bocksgasse 45  
73525 Schwäbisch Gmünd

*Schamanische Heilarbeit*  
**SABINE BAUSCH**  
Schorndorf  
Tel.: 0176 47164240

**ALLES IST MÖGLICH!**  
A. Löw-Ries  
Tel.: 07171 - 805 591  
www.Loew-Ries.de

**MULTI service** Robert Bisetto  
Multiservice  
Robert Bisetto  
Schuh- & Schlüsseldienst  
Tel. 07171-61368  
Kalter Markt 42  
73525 Schw. Gmünd

**RATHAUS APOTHEKE**  
RATHAUS APOTHEKE LORCH  
Inh: Albert Grieser  
Kirchstr.5 | 73547 Lorch  
Telefon: 07172-8910

**STAUFENAPOTHEKE NICKEL**  
Apothek Nickel  
(Im Praxis Zentrum)  
Tel. 07181-99919-0  
Hauptstr. 48  
73655 Plüderhausen

**h. neusser**  
Heizungsbau  
• Solar  
• Klimaanlage  
• Lüftungen  
• Ölheizungen  
• Pelleheizungen  
• Kundendienst  
Leutzestraße 46  
73525 Schw. Gmünd  
Tel. 07171-39420

**SG Sonne und Schatten**  
• Rollläden  
• Markisen  
• Insektenschutz  
• Tore  
• Beratung  
• Montage  
• Reparatur  
73450 Neresheim  
fon 0 73 26/54 27 • mobil 0163/8998952

**RENKO STEINKUNST**  
Gartenbau | Fassaden | Grabmale | Naturstein  
Max-Planck-Str. 12 • 73447 Oberkochen  
Tel.: 07364 - 921234 • Mobil: 0172 - 7304102  
www.renkosteinkunst.de

*Elisabeth Tartler*  
Astrologie & Lebensberatung  
Horoskop - Kartenlegen  
- Orakelkarten  
Tel.: 07181-886862 • Mobil: 0170-3856897  
Email: elisabeth@t-online.de  
www.elis-sternenwelt.de

**infos-schorndorf**  
... wir können lokal! 360  
Hanft Handel und Marketing  
Bodo Hanft  
Bachstrasse 7 • 73614 Schorndorf  
Tel.: 01704102211

Bevor Sie Äpfel mit Birnen vergleichen:  
**Küchen** von dk das küchenhaus.  
KÜCHEN, DIE PASSEN.  
Micha Zießer  
Lorchstr. 41 | 73547 Lorch-Waldhausen  
Tel.: 07172/2420+2460  
www.mzkuechendesign.de



**Erfolgreich online.**  
Was machen erfolgreiche Unternehmen online eigentlich anders? Wann und warum funktioniert ein Webauftritt?  
**Jetzt für 2019 planen!**  
hindrang

**MONDGÖTTIN®**  
ganzheitliche Akademie der Gesundheit  
Zentrum für Körper, Seele und Gesundheit  
only for women  
Lomi-Lomi-Nui und  
Tantra- Massage- Ausbildungen  
www.mondgoettin.de | Tel.: 07175-908283

**Mari Jo**  
> KARTENLEGEN  
> ENERGIEARBEIT  
Esslingen | Tel.: 0172 7865337

Naturheilpraxis  
**Konstantin Gorlas**  
Leutzestraße 47 / 1  
73525 Schw. Gmünd  
Tel. 07171 / 62 818

**Trattoria Goffredo**  
 Rinderbachergasse 15  
 73525 Schwäbisch Gmünd  
 Tel.: 07171 - 945 69 46  
 www.dagoffredo.de

**MARATHON**  
 Griechische Spezialitäten  
 Rudersbergerstraße 4  
 73642 Welzheim  
 Tel.: 07182-3698  
 www.Restaurant-Marathon.info

**RESTAURANT POSEIDON** Der Kult-Griecher seit 1985  
 Freudental 5 · Schwäbisch Gmünd · Tel. 07171-6.12.37  
 Öffnungszeiten: Tägl. 11.30-14.30 Uhr, 17.00-23.00 Uhr  
 www.poseidon-gmünd.de

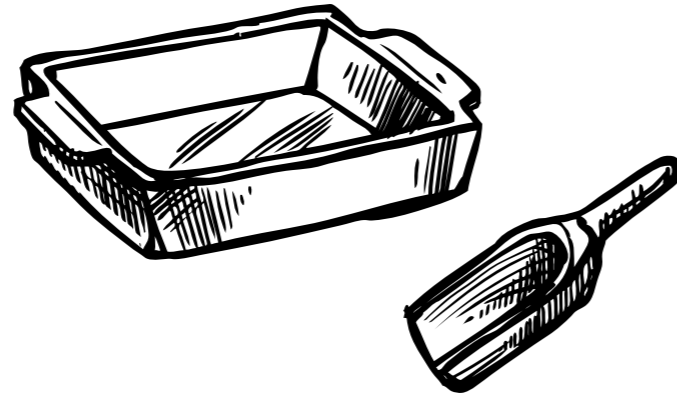
**ESC BAR**  
 LEIPZIGER STR. 22 | 73031 SCHWÄBISCHHÄUHNING | TEL. 07141 200422

**Cafe Lion**  
 COCKTAILBAR · LOUNGE  
 sky BUNDESLIGA  
 Hauptstrasse 22, 73547 LORCH

**Hotel & Restaurant Gelbes Haus**  
 Hauptstr. 83  
 Schw. Gmünd - Hussenhofen  
 Tel. 07171-987050  
 hotel-gelbes-haus.de

**Obere Roggenmühle**  
 Forellen aus eigener Zucht  
 Große Gartenwirtschaft  
 Livemusik  
 Kinderspielplatz  
 Ponyreiten  
 Familie Seitz  
 73312 Geislingen-Eybach  
 Mo. Ruhetag  
 Tel. 07331-61945  
 www.obereroggenmuehle.de

**PANORAMA**  
 RESTAURANT | CAFÉ | TERRASSE  
 auf dem Kappelberg  
 Auf dem Kappelberg 3 · 70734 Fellbach  
 Tel. 0711 57 81 505  
 www.panorama-restaurant-stuttgart.de



SCHLEMMEN

**TIRAMISU – DAS ECHTE REZEPT AUS ITALIEN**

- 500 g Mascarpone
- 3 Eier
- 5 Esslöffel Zucker
- 40 Löffelbiskuits
- 2 Tassen ungezuckerter, starker Kaffee
- 2 Esslöffel Marsala (italienischer Dessertwein)
- Kakaopulver

Eier trennen. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Mascarpone unterrühren, gut vermischen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Creme heben. Dann in einem tiefen Teller den abgekühlten Kaffee und den Marsala vermischen und die Löffelbiskuits kurz darin eintauchen. Die Hälfte der Löffelbiskuits in eine Auflaufform legen und mit der Hälfte der Mascarpone Masse bedecken. Danach den Rest der Löffelbiskuits darüber schichten und den Rest der Mascarpone Masse darauf verteilen. Mindestens 3 Stunden kalt stellen. Das Tiramisu vor dem Servieren durch ein Sieb mit Kakaopulver bestreuen. Wer diesen Klassiker beim Italiener genießen will, kann das im „Il Castello“, in Lorch tun. Das Rezept stammt aus dieser Küche.



**SCHWEINEMAST GRUNZGESETZ**

(Grünrechte laut Grunzlagenvertrag von 1972 und DSGVO Datenschutzgrunzverordnung)

- §1 Rülpsen, furzen und schmatzen sind im Stall grunzsätzlich erlaubt
- §2 Ferkel müssen in die Grunzschule zum Grunzkurs bei ausgebildeten Grunzschullehrer/innen
- §3 Jedes Ferkel hat Anspruch auf 1 m² Grunzfläche. Die Grunzfläche des Stalles muss im Grunzbuch (Grunzbuchamt) eingetragen werden. (Mit Grunzriss)
- §4 Ab zehn Ferkel kann Grunzsicherung beantragt werden (Grunzzulage)
- §5 Beim Kauf von Schweinen wird Grunzwerbssteuer fällig
- §6 Schweinefleisch ist kein Grunznahrungsmittel, eher ein Grunzursorge

typopython

Neues Grunzsatzurteil

**Ferkel müssen in die Grunzschule**



Immer einen Besuch wert!  
**www.lesezirkel-brabandt.de**  
 oder **www.lz-b.de** Bestellen Sie jetzt Ihren persönlichen Lesezirkel online!

**Ihr privater Lesezirkel für zuhause.**  
 Zeitschriften mieten statt kaufen und bis zu **70%** gegenüber dem Ladenpreis sparen!

völlig neu gestaltet!

Über 170 Zeitschriften zur Auswahl.

**B Brabandt**  
 LZ plus Media GmbH

# FAKTEN

*die keiner wissen will und doch liest sie jeder. Und weil sie so unentbehrlich zu sein scheinen, findet Ihr sie auch immer ganz hinten. Wie die Todesanzeigen in der Tageszeitung. Viele Leser beginnen das Lesen auf den letzten Seiten, weil sie wissen möchten, wer gestorben ist.*



GO FOR MORE erscheint alle zwei Monate mit einer Gesamt-Auflage von 12.000 Exemplaren. Das kostenfreie und mindestens 60-Seiten starke Magazin ist an über 800 Verteilerstellen in der Region oder im Abo erhältlich. Verbreitungsgebiet: Verteilungsschwerpunkt bilden die Regionen Ostwürttemberg, Ostalbkreis, Rems-Murr-Kreis sowie Filstal mit den Städten Schwäbisch Gmünd, Aalen, Heidenheim, Nördlingen, Ellwangen, Schwäbisch Hall, Galdorf, Gschwend, Welzheim, Backnang, Fellbach, Waiblingen, Schorndorf, Esslingen, Ludwigsburg, Göppingen und Stuttgart. Brabant's Lesezirkel: GO FOR MORE wird außerdem mit 2.500 Exemplaren über den Brabant Lesezirkel verbreitet. Neue Medien: Viele unserer Leser erreichen wir auch online über Facebook, Google Play Books, Issuu.com sowie der GO FOR MORE - Website.

## 7,5 MILLIONEN MENSCHEN ...

*... oder 14,5 Prozent der erwerbsfähigen Bevölkerung können in Deutschland nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben. Bei weiteren 13 Millionen Menschen oder 25,9 Prozent der erwerbsfähigen Bevölkerung tritt fehlerhaftes Schreiben selbst bei gebräuchlichen Wörtern auf.*



## LESERATTEN

Die Hälfte der deutschen Leseratten genießt Bücher am liebsten ganz gemütlich im Bett (54 Prozent). Zeitungen und Zeitschriften werden hingegen auf dem Sofa (44 Prozent) oder am Frühstückstisch (40 Prozent) gelesen. 38 Prozent überbrücken die Wartezeit beim Arzt oder an der Haltestelle mit blättern in Magazinen.



## DIE ÄLTESTE TAGESZEITUNG

*Die älteste Tageszeitung der Welt kommt aus Leipzig. Am 1. Juli 1650 brachte hier der Drucker und Verleger Timotheus Ritzsch erstmals sein "Einkommende Zeitungen" genanntes Blatt heraus, das sechs-, zeitweilig sogar sieben Mal die Woche erschien. BDZV*

### Bücherlesen

**allgemein:** Jeden Tag oder fast jeden Tag: 25 Prozent; Mindestens einmal pro Woche: 25 Prozent; mindestens einmal pro Monat: 18 Prozent; weniger oft: 26 Prozent; niemals lesen Bücher: 7 Prozent

## DEUTSCHLAND IST EIN ZEITUNGSLAND.

Täglich erscheinen hier 351 Tageszeitungen mit 1.528 lokalen Ausgaben in einer -gedruckten - Gesamtauflage von 16,8 Millionen Exemplaren. Daneben kommen 21 Wochenzeitungen mit 1,7 Millionen Exemplaren und sieben Sonntagszeitungen mit einer Auflage von 2,9 Millionen heraus. BDZV

*Nini Gorlas*

Brautmode · Schmuck · Schuhe



HAUPTSTRASSE 30  
73547 LORCH  
TEL. 07172-5574  
NINI-GORLAS.DE



**DIMITRIOS GORLAS**  
Heilpraktiker

**WER HEILT,  
HAT RECHT!**

**NATURHEILPRAXIS GORLAS**

Poststraße 47 | 73033 Göppingen  
Termine unter der 07161 9886112

Lerchenweg 5 | 73547 Lorch  
Termine unter der 07172 216 74

Leutzstraße 47/1  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Termine unter der 07171 62818